HOW TO THINK LIKE LEONARDO DA VINCI

TƯ DUY *như* LEONARDO *da* VINCI

MICHAEL J.GELB

Bảy nguyên tắc để trở thành thiên tài

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

alphabooks

Tên eBook: Tư Duy Như Leonardo Da Vinci (full prc, pdf, epub)

Tác giả : Michael J. Gelb

Thể loại: Rèn luyện trí óc, Tư duy, Văn học phương Tây

Hình thức: Bìa Mềm

Giá bìa: 75.000 ₫

Công ty phát hành: Alphabooks

Nhà xuất bản: NXB Lao Động Xã Hội

Trọng lượng vận chuyển: 580 g

Kích thước: 13 x 20.5 cm

Số trang: 319

Nguồn: waka.vn

Ebook: Đào Tiểu Vũ eBook - http://www.dtv-ebook.com

Giới thiệu:

Leonardo da Vinci (1452 – 1519) là một thiên tài toàn năng người Italia. Ông vừa là hoạ sĩ, kiến trúc sư, nhà điêu khắc, nhà khảo luận mỹ thuật, thiên tài của nền

văn hoá và chủ nghĩa nhân đạo thời Phục hưng, xuất chúng trong mọi hình thái nghệ thuật, vừa là nhạc sĩ, nhà toán học kiêm kỹ sư cơ khí, triết gia, bác sĩ, nhà giải phẫu, người đi đầu trong rất nhiều lĩnh vực phát minh khoa học sau này. Ở *Leonardo da Vinci*, năng lực tư duy sáng tạo là vô hạn và độc nhất vô nhị.

Tuy nhiên, thiên tài không chỉ đến từ tự nhiên. Loài người đã được trao tặng nhiều tiềm năng vô hạn để học tập và sáng tạo. Và bạn hoàn toàn có thể khám phá và mài sắc tiềm năng còn ẩn giấu trong bạn, giải phóng trí thông minh của bạn bằng cách đi theo con đường của *Leonardo da Vince*.

Trong tư duy như *Leonardo da Vinci*, thông qua phân tích các tác phẩm nghệ thuật, những bản vẽ sáng chế của thiên tài lớn nhất mọi thời đại, *Michael J. Gelb* giới thiệu với bạn 7 nguyên tắc *Da Vinci*, những yếu tố cốt lõi và nền tảng của khả năng sáng tạo vô hạn đã giúp Leonardo trở thành hoạ sĩ đại tài, từ *Curiosità (trí tò mò)* - tiếp cận cuộc sống với trí tò mò vô hạn và nỗ lực học tập không mệt mỏi, đến *Connessione (kết nối)* – tư duy hệ thống, nhận ra và đánh giá đúng tính chất liên kết giữa sự vật và hiện tượng.

Với cuốn sách, bạn sẽ khám phá một cách tư duy hoàn toàn mới. Từng bước, thông qua các bài tập và bài học, bạn sẽ khai thác được thế mạnh và nhiều điều kỳ

diệu khác trong con người mình, làm chủ cuộc đời và tận dụng khả năng để:

Giải quyết vấn đề

Suy nghĩ sáng tạo

Biết cách thể hiện bản thân

Thưởng thức thế giới xung quanh

Đặt ra mục tiêu và cân bằng cuộc sống

Hài hoà cơ thể và trí não.

Mời các bạn đón đọc **Tư Duy Như Leonardo Da Vinci** của tác giả **Michael J. Gelb**.

LỜI GIỚI THIỆU

Tư duy như Leonardo da Vinci?

Trong thời đại kinh tế tri thức, khi nhận thức của con người đã đạt đến một trình độ cao hơn, thì năng lực tư duy không còn giữ nguyên nghĩa mà đã trở thành năng lực tư duy sáng tạo. Bởi lẽ, người ta không chỉ tư duy để có những khái niệm về thế giới, mà còn sáng tạo nhằm thay đổi thế giới làm cho thế giới ngày càng tốt đẹp hơn. Năng lực tư duy sáng tạo là tốc độ tư duy, khả năng chuyển hóa thông tin thành kiến thức, và từ kiến thức tạo ra giá trị, tạo ra sản phẩm, dịch vụ. Với thế hệ trẻ nói chung và thế hệ trẻ

Việt Nam nói riêng, năng lực tư duy sáng tạo đã trở thành một trong những điều kiện cần thiết để đem lại cho họ một công việc hứa hẹn, hay xa hơn nữa là một chỗ đứng vững chắc trong xã hội và trên thế giới. Do đó, ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, mỗi người đều đã phải tự chuẩn bị và tạo dựng cho mình năng lực tư duy sáng tạo, coi nó như là hành trang để bước vào đời.

Tuy nhiên, trong thế giới bùng nổ thông tin ngày nay, học tập chăm chỉ không còn là giải pháp tối ưu, bởi khi có nhiều sự lựa chọn thì vấn đề không chỉ là học cái gì mà còn là học như thế nào và sử dụng công nghệ gì. Các phương pháp học tập trước đây đã không còn phù hợp với

thực tiễn hiện nay. Thông tin đa chiều đòi hỏi chúng ta không chỉ cần có kiến thức mà còn phải có khả năng tạo ra giá trị gia tăng từ kiến thức. Vậy, khi gặp một vấn đề cần giải quyết, bạn phải mất bao nhiêu thời gian? Tại sao có những người tìm ra cách giải quyết vấn đề thông minh hơn người khác?

Leonardo da Vinci (1452 - 1519) là một thiên tài toàn năng người Italia: là họa sĩ, kiến trúc sư, nhà điêu khắc, nhà khảo luận mỹ thuật, thiên tài của nền văn hóa và chủ nghĩa nhân đạo thời Phục hưng, xuất chúng trong mọi hình thái nghệ thuật, hơn nữa, còn là nhạc sĩ, nhà toán học kiêm kỹ sư cơ khí, triết gia, bác sĩ, nhà giải phẫu, người đi đầu trong rất nhiều

lĩnh vực phát minh khoa học sau này. Leonardo da Vinci là một thiên tài lớn. Ông có năng lực tư duy sáng tạo vô hạn. Tuy nhiên, thiên tài là do học tập chứ không phải tự nhiên mà có. Loài người đã được trao tặng nhiều tiềm năng vô hạn để học tập và sáng tạo. Bạn có thể khám phá khả năng tiềm ẩn của mình, mài sắc nó và giải phóng trí thông minh bằng cách thực hiện theo những cách mà thiên tài lớn nhất mọi thời đại Leonardo da Vinci đã làm.

Là một nhà cải cách trong nhiều lĩnh vực như tư duy sáng tạo, học tập nhanh và phát triển khả năng lãnh đạo, Michel J. Gelb đã giúp hàng nghìn người nâng cao khả năng tư duy để hoàn thành tốt công

việc của mình trong cuốn Tư duy như Leonardo da Vinci. Đó là bí quyết làm giàu bộ não bằng cách thiết lập kế hoạch cho công việc. Bí quyết của Leonardo da Vinci là học cách tung hứng những vấn đề phức tạp một cách đối ngược nhau, sau đó rút ra kết luận.

Trong cuốn sách này, thông qua những phân tích các tác phẩm nghệ thuật, những bản vẽ sáng chế của họa sĩ Leonardo da Vinci, Gelb giới thiệu với bạn đọc bảy nguyên tắc Da Vinci, những yếu tố cốt lõi giúp Leonardo trở thành họa sĩ đại tài, từ curiosità (trí tò mò) tiếp cận cuộc sống với trí tò mò vô hạn và nỗ lực học tập không biết mệt mỏi, đến Connessione (kết nối) – nhận ra và đánh giá đúng tính

chất liên kết giữa sự vật và hiện tượng, tư duy hệ thống. Mỗi nguyên tắc đều có trích dẫn những đoạn trích từ các cuốn sổ tay của thiên tài và được minh họa bằng những phác thảo hay tác phẩm hội họa của ông. Sau phần minh họa là một số câu hỏi để bạn suy ngẫm và tự đánh giá. Những câu hỏi này nhằm kích thích tư duy và thôi thúc bạn áp dụng các nguyên tắc này. Không chỉ dừng lại ở đó, cuốn sách còn thiết kế một chương trình gồm các bài tập thực hành nhằm "vun trồng" một con người Phục hưng cả trên phương diện cá nhân và công việc. Phần cuối cùng của cuốn sách, bạn sẽ khám phá "Khóa học vẽ cho người mới bắt đầu của Da Vinci" và học cách tham gia vào một dự án làm nên lịch sử, thể hiện được tinh

hoa trong tâm hồn Da Vinci.

Thiên tài cũng là người bình thường, nhưng họ suy nghĩ và hành động khác chúng ta. Với óc sáng tạo và tư duy logic, bạn có thể đạt được những thành tựu như họ. Học theo cách nghĩ của thiên nghĩ của thiên tài, bạn có thể phát triển khả năng tư duy, nâng cao sức sáng tạo của mình. Đó là con đường để đi đến thành công.

Tôi xin trân trọng giới thiệu tới bạn đọc cuốn sách rất có giá trị này do Alpha Books, Trung tâm Hợp tác Trí tuệ Việt Nam (VICC) và CLB Leonard de Vinci phối hợp xuất bản!

Tôi tin rằng các bạn có thể tìm thấy,

khám phá những tài năng tiềm ẩn trong mỗi con người và thành công hơn nhờ cuốn sách này.

NGUYỄN XUÂN THẮNG

Phó Chủ tịch Hiệp hội UNESCO thế giới (WFUCA)

Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hiệp hội UNESCO Việt Nam

Tổng Biên tập Tạp chí Ngày Nay

LỜI TỰA CHO ẤN PHẨM MỚI: “NÉT ĐẸP VĨNH HẰNG”

Một trong những hình ảnh được Leonardo yêu thích là hình ảnh mặt nước lăn tăn cùng những gợn sóng tròn đồng tâm tiếp nối nhau mãi, từ nơi viên đá được ném xuống mặt hồ. Tôi thấy cuộc đời của chính Leonardo cũng như viên đá quý tung vào cái hồ thời gian thời Phục hưng và tài năng bẩm sinh của ông cứ lay động mãi tới vĩnh hằng. Hình ảnh

này lại ùa đến vào một đêm hè năm 2003, khi tôi đang xem vở kịch tuyệt vời của Mary Zimmerman có tên là The Notebooks of Leonardo da Vinci (Những cuốn sổ tay của Leonardo da Vinci) trong nhà hát Second Stage ở thành phố New York, và tác phẩm đó một lần nữa nhắc tôi nhớ lại cách thức bộc lộ tài năng bẩm sinh của nhạc sư đại tài. Tại đây, nhờ tài dàn dựng sân khấu tuyệt diệu, ấn tượng chung tuyệt vời về diễn viên và sự tái hiện sáng tạo, thế giới sống động của Leonardo hiển hiện ở mọi góc cạnh, từ những việc làm hàng ngày, danh mục mua sắm đến những câu hỏi cơ bản nhất về nghệ thuật, kiến trúc, vũ trụ, lịch sử và triết học. Hơn năm thế kỷ đã qua từ khi Leonardo viết những cuốn sổ tay đó,

những lời ông viết ra hàng ngày đã trở thành chất liệu cơ bản để xây dựng một vở kịch dài với những buổi diễn luôn "sốt" vé và nhiều bài phê bình đáng chú ý.

Tôi được giám đốc nghệ thuật nhà hát mời nói chuyện với khán giả sau buổi diễn. Trong buổi nói chuyện đó, tôi đặc biệt ấn tượng với câu hỏi của một phụ nữ trẻ, nó phản ánh một điều gì đó khiến bạn cũng phải suy nghĩ: "Làm thế nào để hiểu được phạm vi và tầm hiểu biết sâu rộng của thiên tài Leonardo? Và tại sao tầm ảnh hưởng của ông lại ngày càng tăng thêm?"

Tôi không có câu trả lời cho câu hỏi đầu

tiên. Càng nghiên cứu tiểu sử và tác phẩm của ông, thì sự huyền bí về tài năng thiên bẩm không ai sánh kịp của ông lại càng tăng. Nhưng lý do giải thích tầm ảnh hưởng của ông thì dễ hiểu hơn và được nhà phê bình nghệ thuật Bernard Berenson khái quát chính xác: “Mọi thứ ông chạm vào đều trở thành vẻ đẹp vĩnh hằng”. Không chỉ vậy, chúng ta thấy mình có được khả năng biến cuộc sống thành những nỗ lực sáng tạo, dẫn hướng những nỗ lực tới việc tạo ra cái đẹp thông qua những cuốn sổ tay và những ghi chép khác của Leonardo.

Chính với ý tưởng tìm ra những nguyên tắc làm nền tảng cho khả năng sáng tạo vô hạn của Leonardo, tôi bắt đầu viết

cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay. Bảy nguyên tắc mà cuối cùng tôi tìm được đơn giản chỉ là nỗ lực diễn tả thành lời những chỉ dẫn mà Leonardo chưa bao giờ ghi lại trên giấy; hệ thống hóa những nguyên tắc ẩn chứa trong tác phẩm của Leonardo để người khác cũng có thể dùng được. Tôi cảm nhận chắc chắn tài năng thiên bẩm của Leonardo không chỉ nằm trong những gì ông tạo nên mà trong cả những gì có thể truyền lại giúp chúng ta sáng tạo. Vượt ra ngoài những thành tựu xuất sắc, Leonardo da Vinci trở thành nguyên mẫu toàn cầu về tiềm năng của con người, cho chúng ta biết khả năng của mình. Tôi cho rằng đó chính là điểm mà cuốn sách này đã khai thác, là lý do tại sao những người thuộc mọi lứa tuổi,

tầng lớp, quốc tịch và sở thích đã đáp lại với niềm đam mê đến thế.

Kể từ khi ra mắt năm 1998, cuốn Tư duy như Leonardo da Vinci đã được dịch sang mười tám thứ tiếng và tôi nhận được phản hồi của những người yêu thích trên khắp thế giới. Một giáo viên tiểu học người Ba Lan đã sử dụng bảy nguyên tắc này để soạn giáo án lên lớp. Người đứng đầu bộ phận chiến lược của một hãng tư vấn lớn có trụ sở tại London khám phá ra Leonardo là đồng minh vô giá giúp các khách hàng đa quốc gia của ông giải quyết một số vấn đề kinh doanh quan trọng. Một người cha ba mươi hai tuổi, ở Tennessee nhận xét: “Cuốn sách này là công cụ giúp tôi dạy dỗ con cái”.

Phản hồi mà tôi yêu thích nhất là của nhà nhân chủng học nổi tiếng, người có tầm nhìn xa trông rộng, tác giả kiêm pháp sư Jean Houston. Jean, một phụ nữ hiện đại chuyên nghiên cứu thời kỳ Phục hưng và làm cố vấn cho các nhà lãnh đạo thế giới tiếp cận tinh hoa của các nguyên mẫu toàn cầu trong các nền văn hóa và truyền thống khác nhau. Khoảng một năm sau khi cuốn Tư duy như Leonardo da Vinci lần đầu xuất bản, tôi được mời đến nói chuyện với một nhóm năm trăm nhà trị liệu tâm lý ở Thủ đô Washington về chủ đề làm cách nào áp dụng cách tư duy của Da Vinci vào liệu pháp tâm lý gia đình. Sau khi tôi thuyết trình, Jean, cũng có mặt ở đó để phát biểu tại hội nghị, xuất hiện và thì thầm vào tai tôi: "Leonardo

rất hài lòng đấy!”.

Nếu đúng như vậy thì lần xuất bản của cuốn sách này chỉ là một trong rất nhiều sự kiện khiến ông hài lòng chỉ trong một thập kỷ trở lại đây, bởi số lượng đông đảo người hâm mộ vẫn tiếp tục ngợi ca, tưởng nhớ linh hồn ông bằng những tác phẩm sáng tạo của riêng họ, tái tạo và đặc biệt là thực hiện nốt những công trình và kế hoạch mà Leonardo để lại. Ví dụ như, tôi thích tưởng tượng niềm vui mà Leonardo chắc hẳn đã cảm nhận thấy trong lễ kỷ niệm diễn ra vào tháng 9 năm 1999 tại nhà hát opera La Scala ở Milan. Trong ngày vinh quang đó, nhạc trưởng danh tiếng người Italia, Ricardo Muti chỉ huy dàn nhạc chơi bản concerto số Năm

của Beethoven để tưởng nhớ Leonardo. Đây cũng là dịp phục chế lại tác phẩm "Lost Horse" (Con ngựa đã mất) của Leonardo, tác phẩm điêu khắc tuyệt vời với hình ảnh người cưỡi ngựa cao 7,3 m dựa trên khuôn mẫu đã bị phá hủy đúng năm thế kỷ trước khi quân Pháp xâm lược. Rời nhà hát, người ta dường như có thể nhìn thấy nụ cười từ đôi mắt bức tượng Leonardo đặt tại trung tâm quảng trường La Scala, Milan.

Việc phục chế Con ngựa của Leonardo xuất phát từ trí tưởng tượng của cựu phi công và cũng là nhà sưu tầm nghệ thuật Charles Dent, người mà cuốn sách này dành tặng. Mặc dù Dent quyết tâm phục chế tuyệt tác nghệ thuật đã thất lạc này,

nhưng ông qua đời năm 1994 trước khi giấc mơ đó trở thành hiện thực. Song công việc đó vẫn tiếp tục duy trì bởi tổ chức phi lợi nhuận do ông sáng lập. Giữ lời hứa với Dent trong phút lâm chung, ban điều hành Công ty Leonardo da Vinci's Horse, Inc., đã tập hợp các nhà tài trợ, nghệ sĩ, nhà luyện kim, tình nguyện viên và học giả phục chế lại tác phẩm Con ngựa và đã thành công. Dưới bàn tay của nhà điêu khắc Nina Akamu, Con ngựa oai nghiêm hiện đang đứng kiêu hãnh tại Milan. Một bản đúc cùng cỡ thứ hai đặt tại Vườn Fredrik Meijer ở Grand Rapids, Michigan và các bản sao bằng đồng nhỏ hơn đặt trang hoàng tại quê hương của Leonardo tại Vinci, Italia và quê hương của Dent tại Allentown,

Pennsylvania.

Leonardo hẳn rất vui khi tháng 10 năm 2001, Nữ Hoàng Sonja đã dành tặng cây cầu nối liền đất nước Na Uy với Thụy Điển để tưởng nhớ ông. Được xây dựng theo bản thiết kế nguyên gốc do Leonardo da Vinci lập năm 1502, cây cầu ban đầu dự định dành tặng Vua Bajazet II của Thổ Nhĩ Kỳ. Nhưng vị vua này đã từ chối thực hiện dự án do kỹ thuật vòm ép đột phá và chiều dài 720 foot là “quá dị thường”. Năm 1996, nghệ sĩ người Na Uy, Vebjorn Sand nhìn thấy bản thảo của Leonardo và ấn tượng bởi vẻ đẹp duyên dáng và tính tượng trưng đầy sức mạnh, đã mơ ước sẽ xây lại cây cầu. Sau sáu năm gây quỹ và cùng

Bộ Giao thông Vận tải Na Uy thử nghiệm, Cầu Leonardo của Sand được khánh thành phía ngoài thành phố Oslo. Bắc qua đường cao tốc và nối Na Uy với nước láng giềng Thụy Điển, đây là dự án xây dựng dân dụng đầu tiên trong lịch sử dựa trên một thiết kế của Leonardo. Giờ đây, Sand đang tưởng tượng về những cây cầu Leonardo trên mỗi châu lục – một cách thể hiện lòng ngưỡng mộ trên toàn thế giới với cuộc đời và tài năng thiên bẩm của Leonardo da Vinci.

Mùa xuân năm 2003, một sự kiện khác có liên quan tới Leonardo đã đưa Peter Dent và Vebjorn Sand tới New York. Hai người này đều có mặt tại buổi khai mạc phòng triển lãm các bức họa của

Leonardo tại Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan của New York và tôi đã rất may mắn được gặp họ. Qua một vài ly Prosecco , chúng tôi chia sẻ những nhận xét của mình về các bức họa và vóc dáng đầy sức sống của ông. Chúng tôi đều thống nhất rằng nếu Chúa có thể vẽ thì chắc cũng chỉ như ông thôi. Khi đó, Sand cười và kể chuyện một hội đồng thành phố đã từ chối xây dựng cầu Leonardo vì họ cảm thấy thiết kế "quá hiện đại".

Nhưng tài năng của Leonardo vẫn tồn tại – vượt qua tầm nhìn hạn chế của vua Thổ Nhĩ Kỳ, sự phá hoại của những binh lính Pháp xâm lược Milan năm 1499 và cái tầm thường của một hội đồng thành phố. Đúng vậy, Leonardo vẫn "xuất hiện" sau

suốt những năm tháng này, như chúng ta đã thấy trong cảnh đầu của bộ phim ăn khách nhất mùa hè năm 2003, The Italian Job (Công việc của người Italia), từ một rapper rồi trở thành diễn viên, Mos Def đi dọc bờ kênh thành Venice, đọc cuốn sách này và giải thích cho đồng bọn Jason Statham tại sao Leonardo lại "tuyệt vời" đến vậy. Đại danh họa còn xuất hiện trong cuốn tiểu thuyết bestseller bí hiểm của Dan Brown là The Da Vinci Code (Mật mã Da Vince) và vai phụ nhưng quan trọng trong nhiều tập của bộ phim khoa học viễn tưởng Star Trek, trong vai nhà cố vấn ảo ba chiều cho thuyền trưởng của tàu Enterprise.

Và thiên tài sẽ còn tiếp tục truyền cảm hứng cho mọi người trong nhiều thế kỷ tới nhờ đóng góp của những người đã được ngọn lửa sáng tạo của ông chạm vào, họ đang làm việc để giữ cho ngọn lửa đó luôn cháy, tìm ra cách thức mới để duy trì mãi lý tưởng của ông trong các thế hệ sau này. Như Peter Dent giải thích cho tôi trong buổi tối hôm đó tại Bảo tàng Metropolitan rằng hiện giờ, tổ chức của anh đã giữ lời hứa dựng lại tác phẩm Con ngựa của Leonardo khi họ đang hợp tác cùng Trung tâm Khám phá Khoa học và Công nghệ, một bảo tàng dành cho trẻ em đặt tại Đông Pennsylvania, có nhiệm vụ đưa cảm hứng của Leonardo vào giáo dục khoa học cho trẻ em trên khắp thế giới.

Nhiệm vụ giáo dục của trung tâm được thể hiện qua bảy nguyên tắc để “tư duy như Leonardo” mà bạn có thể tự khám phá trong những trang sách sau đây. Tôi hy vọng những nguyên tắc này tạo ra những gợn sóng trong tâm trí và trái tim bạn, tạo ra làn sóng cảm hứng bất tận như những làn sóng được tạo nên từ một viên đá rơi xuống mặt hồ, và hy vọng bạn sẽ tìm thấy trong bảy nguyên tắc này một lời chỉ dẫn để thể hiện cái đẹp trong con người mình.

MICHAEL J. GELB

Tháng 12 năm 2003

LỜI TỰA: “SINH RA TỪ MẶT TRỜI”

Hãy nghĩ về những người anh hùng vĩ đại nhất, những hình mẫu khơi dậy nhiều cảm hứng nhất của bạn. Có thể nếu bạn là người thật may mắn, cha mẹ bạn sẽ có tên trong danh sách này. Nhưng có lẽ, những nhân vật vĩ đại trong lịch sử đã truyền cảm hứng nhiều nhất cho bạn. Đắm mình vào cuộc đời và tác phẩm của những nghệ sĩ, nhà lãnh đạo, học giả và những người thầy tinh thần vĩ đại sẽ tạo nguồn dinh dưỡng phong phú cho tâm

hồn và trái tim. Bạn chọn cuốn sách này vì bạn nhận ra Leonardo là một hình mẫu lý tưởng về tiềm năng của con người và bị hấp dẫn bởi khả năng có thể tạo dựng mối liên hệ gần gũi hơn với ông.

Khi tôi còn nhỏ, Siêu nhân và Leonardo da Vinci là những người hùng của tôi. Trong khi niềm yêu thích với “Người đàn ông thép” nhạt dần, thì niềm đam mê với Leonardo ngày càng tăng lên. Sau đó, vào mùa xuân năm 1994, tôi được mời đến thăm Florence để nói chuyện với hiệp hội các chủ tịch công ty danh tiếng và có những yêu cầu khắt khe. Chủ tịch nhóm này hỏi: “Ông có thể làm điều gì đó giúp các thành viên của chúng tôi sáng tạo và cân bằng hơn, cả trong cuộc

sống riêng tư và công việc được không? Một điều gì đó sẽ chỉ lối cho họ trở thành những con người của thời kỳ Phục hưng?” Ngay lập tức, tôi trả lời điều mà tôi vẫn ấp ủ: “Vậy nếu đó là một bài tập giúp suy nghĩ như Leonardo da Vinci thì sao?”

Đây không phải là một nhiệm vụ mà tôi có thể coi thường. Các học viên chắc hẳn đã đóng một khoản học phí tương đối cao để theo học “trường đại học” sáu ngày, cơ hội mà hiệp hội dành cho các thành viên mỗi năm để họ gặp gỡ nhau tại các thành phố lớn trên thế giới nhằm khám phá lịch sử, văn hóa và công việc kinh doanh khi đang theo đuổi sự thăng tiến của cá nhân và nghề nghiệp. Lớp học

của tôi vào học cùng lúc với năm lớp khác, trong đó có một lớp của cựu Chủ tịch Tập đoàn ô tô Fiat, Giovanni Agnelli. Các thành viên được mời chấm điểm từng diễn giả theo thang điểm từ một đến mười và được khuyến khích bỏ ra ngoài nếu không thích bất kỳ bài thuyết trình nào. Nói cách khác, nếu họ không thích bạn, họ sẽ "ăn tươi nuốt sống" bạn!

Cho dù cả đời đam mê chủ đề mới mẻ này, tôi biết mình còn nhiều việc phải làm. Ngoài việc đọc thêm rất nhiều, khâu chuẩn bị của tôi còn bao gồm cả chuyến hành hương về với Da Vinci, bắt đầu bằng chuyến tham quan Portrait of Ginevra De' Benci (Bức chân dung Ginevra De' Benci) của Leonardo trong

khu Triển lãm Quốc gia tại Thủ đô Washington. Ở New York, tôi kịp xem buổi triển lãm “Sổ tay Leicester” do Bill Gates và Tập đoàn Microsoft tài trợ, sau đó tới London xem những bản thảo trong Bảo tàng Anh, bức The Virgin and Child with St. Anne (Đức Mẹ Đồng Trinh và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne) tại Triển lãm Quốc gia và tới Bảo tàng Louvre ở Pari vài ngày để nghiên cứu bức họa Mona Lisa và Thánh John Baptist. Tuy nhiên, điểm nhấn trong chuyến hành hương này là cuộc ghé thăm lâu đài Cloux gần Amboise, nơi Da Vinci ở trong những năm cuối đời. Nơi đây giờ là bảo tàng Da Vinci, với những bản sao một vài phát minh của ông được các kỹ sư của IBM khéo léo chế tạo. Đi

trên con đường mà ông đã đi, ngồi trong phòng làm việc và đứng trong phòng ngủ, nhìn qua cửa sổ, nhìn cảnh vật mà ông đã từng quan sát hàng ngày, trái tim tôi ngập tràn sự sợ hãi, niềm tôn kính, nỗi băn khoăn, u buồn và cả lòng biết ơn.

Lẽ dĩ nhiên, cuối cùng tôi phải ghé thăm Florence, nơi tôi có buổi nói chuyện với các vị chủ tịch. Câu chuyện hài hước bắt đầu khi người giới thiệu nhầm lẫn giữa tiểu sử của tôi với bài viết tôi đã nộp trước đó về Da Vinci. Cô ấy nói: "Thưa quý vị, hôm nay, tôi vô cùng vinh hạnh được giới thiệu với quý vị một con người mà lai lịch đã vượt trên mọi thứ tôi từng gặp: nhà giải phẫu, kiến trúc sư, nhà thực vật học, nhà quy hoạch thành

phố, nhà thiết kế trang phục và sân khấu, đầu bếp, nhà tấu hài, kỹ sư, kỵ sĩ, nhà phát minh, nhà địa lý, nhà địa chất, nhà toán học, nhà khoa học quân sự, nhạc sĩ, họa sĩ, nhà triết học, nhà vật lý học và người kể chuyện… Kính thưa quý vị, cho phép tôi được giới thiệu… ngài Michael Gelb!”

Ôi, nếu như…

Dù sao thì buổi nói chuyện cũng thành công (không ai bỏ ra ngoài), và nó là khởi đầu cho sự ra đời của cuốn sách bạn đang cầm trên tay.

Trước phần giới thiệu ấn tượng đó, một thành viên đến gần tôi và nói: “Tôi không tin ai đó có thể học để được như

Leonardo da Vinci, nhưng dù gì thì tôi cũng sẽ nghe bài giảng của ông". Chắc bạn cũng đang nghĩ điều tương tự: Liệu lập luận của cuốn sách này có phải là mọi đứa trẻ đều được sinh ra với khả năng và năng khiếu như Leonardo da Vinci? Tác giả có thật sự tin tưởng tất cả chúng ta đều có thể là những tài năng ở tầm của Leonardo? Sự thật là không. Dù đã dành hàng chục năm tìm hiểu tiềm năng trọn vẹn của con người và cách đánh thức nó, tôi đồng tình với ý kiến của Francesco Melzi, học trò của Da Vinci, người đã viết những lời tưởng niệm trong ngày mất của đại danh họa: "Tất cả chúng ta tiếc thương sự ra đi của con người này, bởi ngay cả quyền năng của đấng Tạo Hóa cũng không thể tạo

nên một người khác như thế". Càng biết nhiều về Da Vinci, cảm giác kính sợ và bí ẩn trong tôi càng tăng gấp bội. Mọi thiên tài vĩ đại đều phi thường và Leonardo có lẽ là thiên tài vĩ đại nhất trong tất cả các thiên tài.

Nhưng vẫn còn câu hỏi chủ chốt: Liệu có thể cô đọng và áp dụng những nguyên tắc cơ bản trong phương pháp học tập và nuôi dưỡng trí tuệ của Leonardo để truyền cảm hứng và dẫn lối cho chúng ta khơi dậy được toàn bộ tiềm năng của mình không?

Dĩ nhiên, câu trả lời của tôi là: Có! Những yếu tố cần thiết trong phương pháp học tập và nuôi dưỡng trí tuệ của

Leonardo da Vinci rất rõ ràng và có thể học tập, tranh đua và ứng dụng được.

Có xấc xược không khi tưởng tượng chúng ta có thể học tập để giống người vĩ đại nhất trong các thiên tài? Có lẽ là có. Một cách khiêm tốn, ta nên nghĩ rằng tấm gương của ông sẽ giúp chúng ta là chính mình.

Những mỹ từ trong bài thơ của nhà thơ Stephen Spender sẽ là lời tựa hoàn hảo nhất giúp chúng ta khởi đầu hành trình tìm hiểu một tâm hồn cao quý nhất trong lịch sử:

TÔI LUÔN NGHĨ VỀ NHỮNG CON NGƯỜI THẬT SỰ VĨ ĐẠI

Tôi luôn nghĩ về những con người thật sự vĩ đại.

Những người từ lúc lọt lòng đã nhớ lịch sử của tâm hồn

Qua những hành lang ánh sáng nơi thời gian là mặt trời,

Bất tận và đang ca hát. Những người mà hoài bão đẹp

Là những gì đôi môi họ, có lửa chạm vào,

Kể về tâm hồn phủ kín trong lời ca.

Và những người gom góp từ cây lá mùa xuân

Những khát vọng chảy trong họ như hoa nở cành biếc.

Những điều quý giá không bao giờ rơi vào quên lãng

Niềm hạnh phúc của nhiệt huyết từ những mùa xuân không tuổi

Mở đường qua lớp sỏi đá của thế giới có từ trước Trái đất;

Không khi nào chối bỏ một niềm vui trong ánh sớm mai bình dị,

Hay một ước mong cho tình yêu trong buổi chiều sạm tối;

Không khi nào để dòng tàu xe

với tiếng ồn ào và màn khói bụi

Dần bóp ngạt một tâm hồn đang nở hoa.

Sát tuyết trắng, sát mặt trời và trên tầng cao nhất

Hãy xem những tên tuổi kia được chào đón bởi cỏ non dập dờn,

Và bởi những vầng mây trắng,

Bởi tiếng thì thào của gió trên bầu trời đang lắng tai nghe;

Tên những người trong cuộc sống đã đấu tranh cho sự sống,

Những người mang trong tim tâm của ngọn lửa

Sinh ra từ mặt trời, họ lại hành trình hướng về mặt trời.

Và ngọn gió ở lại được tên tuổi họ làm rạng danh.

Chúng ta sống trong một thế giới đầy tiếng động, những đợt sương mù và hệ thống giao thông trước đây chưa từng có. Nhưng bạn cũng được sinh ra từ mặt trời và bạn đang đi về hướng mặt trời. Đây là cuốn sách hướng dẫn, được một tâm hồn vĩ đại của lịch sử khơi nguồn, dành cho hành trình, đó là lời mời hít thở bầu không khí đầy sực sống, cảm nhận ngọn lửa tận trái tim bạn và sự thăng hoa của

tinh thần.

MICHAEL J. GELB

Tháng 1 năm 1998

PHẦN MỘT: Giới thiệu

Bộ não của bạn tuyệt vời hơn bạn nghĩ rất nhiều

Cho dù khó có thể cường điệu tài hoa của Leonardo da Vinci, một nghiên cứu khoa học gần đây tiết lộ có lẽ bạn vẫn thường đánh giá thấp tiềm năng của chính mình. Bạn được ban tặng tiềm năng học tập và sáng tạo gần như vô hạn. 95% những điều chúng ta biết về khả năng của não người được khám phá trong hai mươi năm qua. Các trường phổ thông, đại học và các công ty mới chỉ bắt đầu

ứng dụng những hiểu biết về tiềm năng của con người. Chúng ta hãy sẵn sàng học cách tư duy như Leonardo bằng cách xem xét quan điểm hiện nay về trí thông minh và một số kết quả nghiên cứu về bản chất và phạm vi tiềm năng của não bộ.

Hầu hết chúng ta đều lớn lên với khái niệm trí thông minh dựa trên bài kiểm tra trí thông minh (IQ) truyền thống. Bài kiểm tra chỉ số IQ do nhà tâm lý học Alfred Binet

(1857 – 1911) xây dựng để đánh giá khách quan khả năng hiểu, lập luận và óc phán đoán. Động lực của Binet là sự ham thích mãnh liệt bộ môn tâm lý học mới

xuất hiện và khát vọng vượt qua những định kiến về văn hóa và giai cấp ở nước Pháp vào cuối thế kỷ XIX trong đánh giá khả năng học vấn của trẻ. Mặc dù khái niệm truyền thống về chỉ số IQ là bước đột phá tại thời điểm ra đời, song nghiên cứu hiện đại chỉ ra nó có hai sai lầm lớn.

Sai lầm thứ nhất là quan niệm trí thông minh vốn có từ lúc được sinh ra và không thể thay đổi. Mặc dù trên khía cạnh di truyền, mỗi cá nhân đều được ban tặng ít nhiều tài năng trong một lĩnh vực nhất định, các nhà nghiên cứu như Buzan, Machado, Wenger và nhiều người khác cho thấy có thể tăng đáng kể điểm số trong bài kiểm tra IQ bằng cách tập luyện hợp lý. Trong một báo cáo thống

kê từ hơn 200 bài nghiên cứu về IQ công bố trên tạp chí Nature, cựu Giám mục Thiên Chúa giáo La Mã Bernard Devlin kết luận, gen đóng vai trò chưa đầy 48% IQ. 52% còn lại là nhờ quá trình chăm sóc trước khi sinh, môi trường và giáo dục.

Sai lầm thứ hai trong khái niệm trí thông minh vẫn được nhiều người chấp nhận là quan điểm các kỹ năng tư duy ngôn ngữ và toán học được đánh giá qua bài kiểm tra IQ (và các bài kiểm tra SAT – kiểm tra năng lực học tập) là điều kiện cần của trí thông minh. Tầm nhìn hạn hẹp về trí thông minh này đã bị các nghiên cứu tâm lý hiện đại bác bỏ hoàn toàn. Trong tác phẩm kinh điển hiện đại Frames of Mind

(Những khung trí tuệ) năm 1983 của mình, nhà tâm lý học Howard Gardner đã giới thiệu thuyết đa thông minh, trong đó chỉ ra mỗi người đều sở hữu ít nhất bảy loại trí thông minh có thể đo đếm được (trong công trình sau này, Gardner và các đồng nghiệp đã liệt kê hai mươi lăm tiểu loại thông minh khác nhau). Bảy loại trí thông minh và một số tấm gương về các thiên tài cho từng loại (ngoại trừ Leonardo da Vinci – là thiên tài trong tất cả các lĩnh vực) là:

• Thông minh Logic-Toán học: Stephen Hawking, Isaac Newton, Marie Curie.

• Thông minh Từ vựng-Ngôn ngữ: William Shakespeare, Emily Dickinson,

Jorge Luis Borges.

• Thông minh Không gian-Cơ học: Michelangelo , Georgia O'Keeffe, Buckminster Fuller.

• Thông minh Âm nhạc: Mozart, George Gershwin, Ella Fitzgerald.

• Thông minh Cơ bắp: Morihei Ueshiba, Muhammad Ali, F. M. Alexander.

• Thông minh Tương tác-Xã hội: Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Nữ hoàng Elizabeth I.

• Thông minh Nội tâm (Tự biết mình): Viktor Frankl, Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Đức mẹ Teresa.

Thuyết đa thông minh ngày nay được chấp nhận rộng rãi và khi kết hợp với nhận thức có thể phát triển trí thông minh trong suốt cuộc đời, đã mang lại nguồn cảm hứng mạnh mẽ cho việc tìm hiểu những con người thời Phục hưng.

Cùng với việc mở rộng vốn hiểu biết về bản chất và phạm vi của trí thông minh, nghiên cứu tâm lý học hiện đại đã hé mở những chân lý gây sửng sốt về mức độ tiềm năng của bạn. Chúng ta có thể tóm tắt lại bằng câu: bộ não của bạn tuyệt vời hơn bạn nghĩ rất nhiều. Đánh giá đúng khả năng phi thường của bộ não bạn là bước khởi đầu tuyệt vời cho khóa học thực hành về tư duy như Da Vinci. Hãy suy ngẫm về những điều sau: bộ não của

bạn

• Linh hoạt và đa chiều hơn bất kỳ siêu máy tính nào.

• Có thể nắm được bảy dữ liệu mỗi giây và cứ thế từng giây cho đến hết cuộc đời mà vẫn còn có thể học thêm nữa.

• Sẽ tích lũy theo tuổi tác nếu bạn khai thác hợp lý.

• Không chỉ nằm trong đầu bạn. Theo nhà thần kinh học nổi tiếng, Tiến sĩ Candace Pert: "… trí thông minh không chỉ nằm trong não bộ mà còn trong từng tế bào trên cơ thể bạn… Sự phân tách truyền thống những quá trình tinh thần, gồm cả cảm xúc, khỏi cơ thể người không còn

phù hợp nữa".

• Là duy nhất. Trong sáu tỷ người đang sống và trong hơn chín mươi tỷ người đã từng sống, chưa có bất kỳ ai thật giống bạn, trừ phi bạn là một người trong cặp song sinh giống hệt nhau. Năng khiếu sáng tạo, dấu vân tay, những biểu lộ tình cảm, ADN, những giấc mơ của bạn đều chưa từng có và là duy nhất.

• có thể tạo ra một lượng gần như vô hạn những liên kết tiếp hợp hay những kiểu tư duy tiềm năng.

Điểm cuối cùng này được Pyotr Anokhin, học trò của nhà tâm lý học tiên phong huyền thoại Ivan Pavlov, Đại học Moscow, đưa ra đầu tiên. Anokhin làm

chấn động toàn bộ cộng đồng khoa học khi ông công bố công trình nghiên cứu năm 1968, trong đó chứng minh số lượng tối thiểu những kiểu tư duy tiềm năng mà não của người bình thường có thể thực hiện là con số 1 và đằng sau nó là 10,5 triệu km những số 0.

Điều gì xảy ra với bộ não khi bạn già đi? Nhiều người cho rằng năng lực tinh thần và thể chất nhất thiết sẽ giảm cùng tuổi tác; rằng sau tuổi 25, cứ mỗi ngày qua đi, não chúng ta lại mất dần những năng lực quan trọng. Thực ra, một bộ não bình thường có thể cải thiện cùng tuổi tác. Các nơron thần kinh có thể hình thành những liên kết mới ngày càng phức tạp trong suốt cuộc đời của chúng ta. Và khả

năng của bộ não tuyệt vời đến mức ngay cả nếu chúng ta mất đi 1.000 tế bào não mỗi ngày trong suốt phần đời còn lại, con số này chỉ chiếm chưa đầy 1% tổng số tế bào mà chúng ta có (đương nhiên, điều quan trọng là không mất 1% mà bạn thật sự sử dụng).

Anokhin so sánh não người với “một nhạc cụ đa chiều có thể chơi cùng lúc một lượng vô hạn các bản nhạc”. Ông nhấn mạnh, mỗi người chúng ta đều được ban tặng một món quà tự nhiên là tiềm năng gần như vô hạn. Và không ai, dù trong quá khứ hay hiện tại, có thể tìm hiểu được đầy đủ khả năng của bộ não. Tuy nhiên, Anokhin chắc chắn cũng sẽ đồng ý rằng có thể coi Leonardo da

Vinci là tấm gương khơi nguồn cảm hứng nhất cho những ai có ước mong khám phá trọn vẹn khả năng của mình.

HỌC HỎI TỪ LEONARDO

Những con vịt con học cách sinh tồn bằng cách bắt chước mẹ mình. Học qua bắt chước là cách thức cơ bản của nhiều loài, trong đó có cả con người. Khi trưởng thành, chúng ta có lợi thế độc nhất mà không loài nào có: có thể chọn người và điều mà mình muốn bắt chước. Chúng ta cũng có thể lựa chọn có ý thức những hình mẫu mới để thay thế hình mẫu mà mình đã vượt qua. Vì vậy, rất hợp lý khi chọn những “hình mẫu tiêu biểu” tốt nhất để dẫn hướng và tạo cảm hứng cho

chúng ta thể hiện được tiềm năng của mình.

Vì vậy, nếu bạn muốn trở thành tay gôn giỏi, hãy học hỏi từ Ben Hogan, Jack Nicklaus và Tiger Woods. Nếu bạn muốn trở thành nhà lãnh đạo, hãy học hỏi từ Winston Churchill, Abraham Lincoln và Nữ Hoàng Elizabeth I. Và nếu bạn muốn trở thành người của thời kỳ Phục hưng, hãy học hỏi từ Leon Battista Alberti, Thomas Jefferson, Hildegard von Bingen và tốt nhất là Leonardo da Vinci.

Trong The Book of Genius (Cuốn sách của thiên tài), Tony Buzan và Raymond Keene đã nỗ lực khách quan để xếp hạng những thiên tài vĩ đại nhất trong lịch sử.

Với việc xếp hạng các đối tượng này theo mục, gồm “Sức sáng tạo”, “Sự đa tài”, “Lĩnh vực nổi trội”, “Vũ trụ quan” và “Sức mạnh và Năng lượng”, hai tác giả đưa ra mười người đứng đầu như sau:

10. Albert Einstein (nhà vật lý người Mỹ gốc Đức – Do Thái, cha đẻ của Thuyết Tương đối);

9. Phidias (kiến trúc sư thành Athen);

8. Alexander Đại Đế (vua xứ Macedonia, là một trong những nhà chỉ huy quân sự thành công nhất trong lịch sử);

7. Thomas Jefferson (Tổng thống thứ ba

của Mỹ);

6. Isaac Newton (nhà vật lý, nhà thiên văn học, nhà triết học tự nhiên và nhà toán học vĩ đại người Anh);

5. Michelangelo (nhà điêu khắc, kiến trúc sư, họa sĩ và thi sĩ Rôma);

4. Johann Wofgang von Goethe (nhà thơ, nhà viết kịch, tiểu thuyết gia, nhà văn, nhà khoa học, họa sĩ của Đức);

3. Những người thợ xây Đại Kim Tự Tháp;

2. William Shakespeare (nhà thơ và nhà soạn kịch người Anh lừng danh thế giới).

Và theo nghiên cứu hết sức thấu đáo của Buzan và Keene, ai là thiên tài vĩ đại nhất của mọi thời đại? Đó chính là Leonardo da Vinci.

Như Giorgio Vasari viết về Leonardo trong bản gốc cuốn The Lives of the Artists (Cuộc đời của các nghệ sĩ): "Thiên đàng đôi khi phái xuống cho chúng ta những con người không chỉ đại diện cho nhân loại mà còn cho cả thần thánh; vì vậy, khi lấy họ làm hình mẫu để làm theo, tâm hồn và những gì tinh túy nhất trong trí thông minh của chúng ta có thể vươn tới bầu trời cao nhất. Kinh nghiệm cho thấy những người được học tập và theo bước những tài năng tuyệt đỉnh này, ngay cả khi tạo hóa cho rất ít

hay không trợ giúp họ chút nào, thì chí ít cũng có những công trình siêu nhiên tạo nên sự thần thánh nơi họ".

Hiểu biết ngày càng mở rộng của chúng ta về đa thông minh và năng lực của bộ não cho thấy Tạo Hóa giúp đỡ chúng ta nhiều hơn chúng ta tưởng. Trong cuốn Tư duy như Leonardo da Vinci, chúng ta sẽ cùng "học và tiếp bước" thiên tài vĩ đại nhất trong các thiên tài này, mang sự thông thái và cảm hứng của ông vào cuộc sống của bạn mỗi ngày.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH HƯỚNG TỚI THIÊN TÀI

Trong những trang tiếp theo, bạn sẽ học cách thức tiếp cận thực hành đã được

kiểm chứng để ứng dụng những nhân tố cần thiết của thiên tài Leonardo nhằm làm phong phú cuộc sống. Bạn sẽ khám phá bản thân khi phát triển những chiến lược tư duy sáng tạo hiệu quả và những phương thức tiếp cận mới bằng tinh thần phấn chấn và độc đáo, để nhìn nhận và thưởng thức thế giới. Bạn sẽ được học những kỹ thuật đã được chứng minh để "mài sắc" giác quan, giải phóng trí thông minh, hòa quyện cơ thể với tâm hồn. Lấy Leonardo làm nguồn cảm hứng, bạn sẽ biến cuộc sống thành một tác phẩm nghệ thuật.

Mặc dù có thể bạn đã biết rõ cuộc đời và tác phẩm của Leonardo, bạn vẫn sẽ đọc xong cuốn sách này với một cái nhìn

trong trẻo và thấu hiểu sâu sắc về nhân vật bí ẩn bậc nhất này. Nhìn thế giới từ quan điểm của ông, bạn có thể cũng sẽ cảm thấy hương vị cô đơn mà tài năng thường mang lại. Nhưng tôi đảm bảo bạn sẽ được tâm hồn ông nâng lên, được truyền cảm hứng và được kết nối với ông tôn quý.

Cuốn sách bắt đầu bằng một phần tổng kết sơ lược về thời Phục hưng và sự tương đồng của thời đại này với thời đại của chúng ta, tiếp đó là một vài nét phác thảo về tiểu sử và phần tóm tắt những thành tựu chính của Leonardo. Điểm cốt lõi của cuốn sách nằm trong phần bàn luận về Bảy nguyên tắc Da Vinci. Các nguyên tắc này được rút ra từ một nghiên

cứu chuyên sâu về Leonardo và các phương pháp của ông. Tôi đặt tên cho các nguyên tắc theo tiếng Ý – tiếng mẹ đẻ của Leonardo. Điều thuận lợi là các nguyên tắc của Da Vinci về mặt trực giác có lẽ là hiển nhiên đối với bạn. Bạn không phải cố tạo ra chúng trong cuộc sống. Dù vậy, cũng như những kiến thức thông thường khác, chúng vẫn cần được ghi nhớ, phát triển và áp dụng.

Giorgio Vasari (1511–1574), kiến trúc sư công trình Uffizi của thành Florence và là học trò của Michelangelo, xuất bản cuốn sách đầu tiên The lives of the Artists (Cuộc đời các nghệ sĩ) năm 1549. Các học giả cho rằng với cuốn sách này, ông đã sáng tạo ra môn lịch sử

nghệ thuật. Đây là nguồn tư liệu quan trọng nhất về nghệ thuật Phục hưng Ý. Với năng khiếu kỳ lạ, Vasari miêu tả sơ lược cuộc đời và sự nghiệp của gần hai trăm họa sĩ, nhà điêu khắc và kiến trúc sư, trong đó có Giotto, Masaccio, Brunelleschi, Donatello, Botticelli, Verrochio, Raphael, Michelangelo, Titian, và lẽ đương nhiên, Leonardo.

Bảy nguyên tắc Da Vinci là:

Curiosità (Trí tò mò) – Tiếp cận cuộc sống với trí tò mò vô hạn và nỗ lực học tập liên tục không mệt mỏi.

Dimostrazione (Chứng minh) – Khẳng định sát hạch kiến thức thông qua kinh nghiệm, sự kiên trì và sẵn sàng học hỏi

từ những lỗi lầm.

Sensazione (Cảm xúc) – Không ngừng hoàn thiện các giác quan, đặc biệt là thị giác, để chúng trở thành phương tiện làm giàu kinh nghiệm.

Sfumato (Di mờ) – (nghĩa đen “tan thành mây khói”) Sẵn sàng chấp nhận sự mơ hồ, nghịch lý và điều không chắc chắn.

Arte/Scienza (Nghệ thuật/Khoa học) – Sự phát triển cân đối giữa khoa học và nghệ thuật, logic và trí tưởng tượng. Tư duy “toàn bộ não”.

Corporalita (Cơ thể) – Tạo sự tao nhã, khả năng thuận cả hai tay, sức khỏe và tư thế thăng bằng.

Connessione (Kết nối) – Nhận ra và đánh giá đúng tính chất liên kết giữa sự vật và hiện tượng. Tư duy hệ thống.

Đọc đến đây là bạn đang áp dụng nguyên tắc thứ nhất của Da Vinci rồi. Trí tò mò – sự theo đuổi việc học tập thường xuyên – có được trước hết bởi khát vọng được biết, học hỏi, phát triển; là động lực của tri thức, sự thông thái và khám phá.

Nếu bạn quan tâm đến việc nghĩ cho mình và muốn giải phóng tâm trí khỏi những thói quen và định kiến hạn chế thì bạn đang bắt đầu nguyên tắc thứ hai: Chứng minh. Trong cuộc kiếm tìm chân lý, Da Vinci kiên trì đặt câu hỏi cho những hiểu biết thông thường. Ông dùng

từ chứng minh để thể hiện tầm quan trọng của việc học cho chính mình, thông qua kinh nghiệm thực tế.

Dừng lại đôi chút và nhớ lại những thời điểm bạn cảm thấy tràn trề sinh lực nhất trong năm qua. Khi đó, các giác quan của bạn trở nên sinh động hơn, vào lúc đó Nguyên tắc thứ ba – Cảm xúc – tập trung vào việc mài sắc các giác quan. Leonardo tin rằng việc hoàn thiện năng lực cảm nhận là cơ sở để làm phong phú kinh nghiệm.

Khi bạn mài sắc các giác quan, khám phá chiều sâu kinh nghiệm và đánh thức năng lực đặt câu hỏi như thời còn trẻ thơ, bạn sẽ gặp ngày càng nhiều sự mơ hồ và

không chắc chắn. "Khả năng chịu đựng tình trạng hỗn loạn" là điểm khác biệt của những người có sức sáng tạo cao, và có lẽ, Leonardo sở hữu đặc điểm này nhiều hơn bất kỳ ai. Nguyên tắc thứ tư – Di mờ – sẽ hướng dẫn bạn biết nhiều điều hơn mà bạn chưa biết khi ở nhà và làm bạn với nghịch lý.

Để sự cân bằng và sáng tạo xuất hiện từ điều chưa chắc chắn, phải cần đến nguyên tắc thứ năm – Nghệ thuật/Khoa học – cái mà ngày nay chúng ta gọi là tư duy toàn bộ não. Nhưng Da Vinci tin rằng sự cân bằng này không chỉ nằm ở tinh thần. Ông minh họa và khẳng định tầm quan trọng của nguyên tắc thứ sáu – Cơ thể – sự cân bằng giữa cơ thể và tâm

hồn. Nếu bạn đề cao các mô hình, mối quan hệ, sự kết nối và những hệ thống – nếu bạn cố gắng hiểu được cách kết hợp những giấc mơ, mục tiêu, giá trị và những khát vọng lớn nhất vào cuộc sống hàng ngày, bạn đang áp dụng nguyên tắc thứ bảy rồi: Kết nối. Kết nối ràng buộc mọi thứ lại với nhau.

Mỗi nguyên tắc được làm nổi bật bằng những đoạn trích từ các cuốn sổ tay của thiên tài và được minh họa bằng những phác thảo hay tác phẩm hội họa của ông. Sau phần minh họa là một số câu hỏi để bạn suy ngẫm và tự đánh giá. Những câu hỏi này nhằm kích thích tư duy và thôi thúc bạn áp dụng các nguyên tắc này. Tiếp theo là một chương trình gồm các

bài tập thực hành nhằm "vun trồng" một con người Phục hưng cả trên phương diện cá nhân và công việc. Để thu nhiều kiến thức nhất từ cuốn Tư duy như Leonardo da Vinci, trước tiên, bạn hãy đọc toàn bộ cuốn sách mà chưa làm bài tập. Chỉ nghĩ về những câu hỏi suy ngẫm và tự đánh giá. Sau lần đọc này, xem lại phần giải thích từng nguyên tắc và làm bài tập. Một vài bài tập rất dễ và thú vị, nhưng một số bài tập khác cần phải suy nghĩ. Tất cả các bài tập này đều được thiết kế để đem tinh thần của danh họa bậc thầy vào cuộc sống hàng ngày của bạn. Cùng với các bài tập, một danh sách đọc thêm và chú giải sẽ giúp bạn tìm hiểu và ứng dụng từng nguyên tắc. Danh mục đọc thêm đưa ra những khuyến nghị

về thời kỳ Phục hưng, lịch sử các ý tưởng, bản chất của thiên tài và dĩ nhiên là cuộc đời và sự nghiệp của Leonardo.

Trong phần cuối cùng của cuốn sách, bạn sẽ khám phá "Khóa học vẽ cho người mới bắt đầu của Da Vinci" và học cách tham gia vào một dự án làm nên lịch sử, thể hiện được phần tinh hoa trong tâm hồn Da Vinci.

1. Thời Phục hưng, quá Khứ và hiện Tại

Bức tranh "trục xuất" Adam và Eva của Masaccio là chủ đề cho cuộc tranh luận khôi hài, là bức tranh thật sự đầu tiên của thời kỳ Phục hưng. Cả Michelangelo và Leonardo đều đã dành nhiều thời gian nghiên cứu nó. Leonardo nhận xét: "Bằng sự hoàn hảo của tác phẩm, Masaccio chỉ cho thấy những người lấy cảm hứng từ một hình mẫu thay vì từ tự nhiên, bà chủ của tất cả các ông chủ, đang lao động trong vô

vọng như thế nào.”

Chỉ ngang qua sông Arno, chệch đôi chút ra khỏi tuyến đường du lịch mà nhiều người thường lui tới của Florence, bạn sẽ thấy nhà thờ Santa Maria del Carmine. Khi vào trong, hãy rẽ trái rồi lại rẽ trái thêm lần nữa và bạn đã ở trong nhà nguyện Brancacci, bao quanh là các bức bích họa của Masolino và Masaccio. Bức đầu tiên, bên trái là sự gợi tả của Masaccio về cảnh Adam và Eva bị đuổi khỏi vườn địa đàng. Và đây chính là nơi thời Phục hưng bắt đầu: thay vì tiếp tục những bức vẽ trung cổ hai chiều về một thế giới khác, Adam và Eva của Masaccio là những con người thật. Dáng người trĩu nặng và vẻ mặt thất vọng

của họ diễn tả những cảm xúc thật. Được vẽ trong không gian ba chiều, với những đôi bàn chân vững chắc trên mặt đất, hai nhân vật của Masaccio báo trước một kỷ nguyên mới của những hứa hẹn và tiềm năng con người.

Để đánh giá đúng kỷ nguyên mới này và thu được hiệu quả cao nhất từ nghiên cứu về Leonardo da Vinci, trước tiên, chúng ta cần có cái nhìn thấu đáo về giai đoạn trước đó. Trong A World Lit Only by Fire: The Medieval Mind and the Renaissance (Một thế giới chỉ có lửa thắp sáng: Tâm hồn thời Trung cổ và thời Phục hưng), William Manchester cho rằng đặc trưng của châu Âu trước thời kỳ Phục hưng là “sự pha trộn của chiến

tranh liên miên, tham nhũng, không luật pháp, nỗi ám ảnh về những chuyện hoang đường kỳ lạ và tình trạng thiếu suy xét không thể vượt qua". Khi miêu tả giai đoạn từ buổi hoàng hôn của Đế chế La Mã phương Tây tới buổi bình minh của thời Phục hưng, Manchester viết: "Trong suốt quãng thời gian đó, không điều gì quan trọng thật sự trở nên tốt hơn hoặc xấu đi. Ngoại trừ sự xuất hiện của bánh xe nước trong những năm 800 và cối xay gió trong những năm 1.100, không có một phát minh quan trọng nào ra đời. Không một ý tưởng mới mẻ gây chấn động nào đưa ra, không một lãnh thổ mới nào ngoài châu Âu được khám phá. Mọi thứ vẫn y nguyên như trước đó rất lâu, như trong tiềm thức của người châu Âu già

nhất nhất có thể nhớ”. Chỉ một thế giới được biết đến mà theo Ptolemaic là trung tâm của vũ trụ – đó là châu Âu với Vùng Đất Thánh và Bắc Phi trên vùng rìa bao quanh. Mặt trời quay xung quanh thế giới đó mỗi ngày. Thiên Đường nằm đâu đó trong bầu trời hình vòm trên một Trái đất đứng yên; địa ngục đang sục sôi rất sâu dưới chân con người. Vua chúa cai trị với sự đồng ý của Đấng Toàn Năng; tất cả những người khác chỉ làm điều được sai bảo… Nhà thờ là không thể tách rời, cuộc sống sau cái chết là điều tất yếu; mọi tri thức đều đã được biết đến. Và không gì còn có thể thay đổi”.

Từ Phục hưng (Renaissance) là sự kết hợp động từ hồi sinh (renaitre) và danh

từ sự ra đời (naissance) trong tiếng Pháp. Từ này trong tiếng Italia là Rinascimento. Sau nhiều thế kỷ của chế độ nông nô thời Trung cổ và mê tín, ý tưởng về sức mạnh và tiềm năng của con người lại xuất hiện trở lại. Sự hồi sinh ý tưởng cổ điển này đã được Giotto dự báo, được Brunelleschi, Alberti, Masaccio đề xướng và được Leonardo, Michelangelo, Raphael phát triển hoàn chỉnh. Sự chuyển biến nhanh chóng thế giới quan từ thời Trung cổ này diễn ra đồng thời với một loạt khám phá, cải tiến và phát minh, bao gồm:

• Công nghệ in ấn: đưa tri thức vượt ra ngoài sự cai trị của tầng lớp quý tộc và tăng lữ để đến với số đông. Vào năm

1456, mới có chưa đầy 60 cuốn kinh thánh – cuốn sách đầu tiên được in ở châu Âu bằng máy in của Gutenberg. Đến thế kỷ sau, đã có hơn 15 triệu cuốn sách in được lưu hành;

• Bút chì và giấy rẻ tiền: giúp người dân có thể viết lách, ghi chú và sao lưu nghiên cứu;

• Dụng cụ đo độ cao thiên thể, la bàn và thuyền buồm cỡ lớn: Kéo theo sự phát triển mạnh mẽ của giao thông trên biển, thương mại quốc tế và trao đổi thông tin. Khi Columbus và Magellan chứng minh được Trái đất không phẳng, nhiều tri thức truyền thống đã bị đảo ngược;

• Súng thần công tầm xa: Mặc dù ná, máy

bắn đá và súng thần công cỡ nhỏ đã được dùng nhiều năm song không phá vỡ được tường pháo đài. Loại súng thần công tầm xa cực mạnh do kỹ sư Urban người Hunggary thiết kế vào giữa những năm 1.400. Khi công nghệ này lan rộng, pháo đài phong kiến rồi sau đó là chế độ phong kiến đã nhanh chóng không còn là pháo đài bất khả xâm phạm nữa. Vũ đài mới được dựng lên để đón chào sự ra đời của các nhà nước quốc gia hiện đại;

• Đồng hồ cơ học: Thúc đẩy thương mại vì cho phép người ta thấy thời gian như một loại hàng hóa có thể kiểm soát. Trong thời Trung cổ, con người không có khái niệm về thời gian như chúng ta ngày nay. Đa số họ không biết mình đang sống

ở năm nào hay thậm chí thế kỷ nào.

Những phát kiến này và phần lớn kiệt tác nghệ thuật của thời kỳ này đều được tiếp sức nhờ ý muốn kinh doanh, khát vọng trào dâng về hàng hóa tiêu dùng và mau chóng kiếm tiền. Trong cuốn Worldly Goods: A New History of the Renaissance (Của cải vật chất: Lịch sử mới của thời Phục hưng), tác giả Lisa Jardine, bằng những minh họa tuyệt vời và nội dung chi tiết, sắc sảo cho thấy những chuyển biến về văn hóa và học thức của thời Phục hưng bị chủ nghĩa tư bản đang bành trướng chi phối như thế nào. Bà cho rằng, "Những xung lực mà ngày nay ta gọi một cách coi thường là 'chủ nghĩa tiêu dùng'" đã hiện hữu trong

tâm trí con người thời Phục hưng, tạo ra những tác phẩm mà ngày nay chúng ta vẫn còn trân trọng, nâng niu. Ngay việc buôn bán cũng có vai trò: “Danh tiếng của một họa sĩ dựa trên khả năng người đó có thể tạo nên những lợi ích thương mại đối với tác phẩm nghệ thuật chứ không phải trên một vài tiêu chí bản chất về giá trị tri thức”.

Tuy vậy, vẫn còn câu hỏi tại sao thời Phục hưng lại diễn ra vào thời điểm như vậy. Một nghìn năm trước, những thành tựu trong lĩnh vực khoa học và thám hiểm của người châu Âu là không đáng kể. Trong suốt thời Trung cổ, phần lớn nỗ lực tìm kiếm tri thức của con người là trả lời câu hỏi về những điều vụn vặt mang

tính học thuyết và chiến tranh "thần thánh". Thay vì khám phá những vùng đất mới, những phát minh và ý tưởng mới, những bộ óc vĩ đại nhất chỉ chú tâm tranh luận xem nên có bao nhiêu thiên thần cho vừa đầu một chiếc ghim cài và nhà thờ không hề ngần ngại tra tấn những ai tỏ ra nghi ngờ giáo lý. Điều này dĩ nhiên đã kìm hãm những suy nghĩ độc lập.

Tôi và đồng nghiệp Raymond Keene tin rằng, Đại dịch cái chết đen (dịch hạch) diễn ra vào thế kỷ XIV, nhanh chóng cướp đi sinh mạng của gần một nửa dân số châu Âu là nguyên nhân sâu xa dẫn tới thời Phục hưng. Linh mục, giám mục, quý tộc và hiệp sĩ chết nhiều không kém tá điền, nông nô, gái bán hoa và thương

nhân. Sự dâng hiến, lòng mộ đạo và lòng trung thành với nhà thờ đều không đem lại sự chở che nào, khiến lòng tin của mọi người thuộc mọi tầng lớp xã hội lung lay dữ dội. Hơn nữa, những gia đình giàu có thấy hao hụt tài sản nhanh chóng chỉ qua một đêm, của cải tập trung vào tay những người may mắn sống sót. Nếu như trước đây, họ sẽ dành số tài sản đó cho nhà thờ, thì giờ người giàu bắt đầu giữ cho chặt khoản kiếm được sau đại dịch và đầu tư vào học thuật độc lập. Từ ban đầu là sự biến chuyển nhận thức tinh tế tưởng như không thể cảm nhận được, người ta tìm kiếm lời giải đáp bên ngoài những lời cầu nguyện và giáo điều. Năng lượng tri thức sau một thiên niên kỷ bị kìm hãm trong lòng giáo hội giờ nổi sóng

và bắt đầu tuôn ra từ lỗ thủng mà trận dịch hạch để lại.

Năm trăm năm sau thời Phục hưng, vào thời điểm các quốc gia và tập đoàn cạnh tranh với nhà thờ để giành lấy sự trung thành của con người, thế giới lại trải qua một đợt bùng nổ tri thức, chủ nghĩa tư bản và liên kết sâu sắc. Di chuyển bằng đường hàng không – sự hiện thực hóa giấc mơ và dự báo của Da Vinci – điện thoại, radio, truyền hình, điện ảnh, máy fax, máy tính cá nhân và giờ đây là mạng Internet liên kết lại với nhau thành một mạng lưới trao đổi thông tin toàn cầu ngày càng phức tạp. Những tiến bộ có tính cách mạng trong nông nghiệp, tự động hóa và y học là điều tất yếu. Chúng

ta đã đưa con người lên mặt trăng và máy móc lên sao hỏa, giải phóng năng lượng nguyên tử, giải mã bản đồ gen và khám phá bí mật bộ não người. Những bước phát triển vượt bậc trong truyền thông và công nghệ này đã kích thích những năng lượng của chủ nghĩa tư bản, giải phóng xã hội và làm xói mòn chế độ độc tài.

Bạn không thể không nhận thấy sự thay đổi đang diễn ra ngày càng nhanh hơn. Những thay đổi này ảnh hưởng đến cuộc sống và nghề nghiệp của bạn thế nào, không ai biết. Nhưng cũng như những nhà tư tưởng ở cuối thời kỳ biến động lớn mà đại dịch cái chết đen tạo ra, chúng ta cần tự hỏi liệu có thể để những quyền thế

trong thời đại này – nhà thờ, chính phủ hay tập đoàn – nghĩ hộ mình hay không.

Tuy nhiên, không sai khi nói sự thay đổi ngày càng nhanh chóng và mức độ phức tạp ngày càng tăng đã nhân lên gấp bội giá trị của tri thức. Khả năng học tập, thích nghi, suy nghĩ độc lập và sáng tạo của mỗi cá nhân được đánh giá cao. Trong thời Phục hưng, những cá nhân có lối suy nghĩ của thời Trung cổ bị tụt lại phía sau. Giờ đây, trong thời đại thông tin, những người suy nghĩ theo lối trung cổ và công nghiệp đang dần biến mất.

Thời Phục hưng được khơi nguồn cảm hứng từ những lý tưởng của cổ nhân thời trước đó – nhận thức về sức mạnh và

tiềm năng con người, niềm đam mê khám phá – nhưng cũng biến đổi chúng để đối phó với những thách thức của thời đại. Giờ đây, chúng ta có thể lấy cảm hứng từ những lý tưởng Phục hưng, biến đổi chúng để đối phó với những thách thức của chính chúng ta.

Cũng giống như nhiều người, bạn thấy thách thức lớn nhất của mình là sống một cuộc sống cân bằng, trọn vẹn trong khi phải đối mặt với áp lực ngày càng tăng từ mọi phía. Như chúng tôi đã nói, tổ tiên thời Trung cổ của chúng ta không có khái niệm về thời gian; trái lại, chúng ta đang có nguy cơ bị chiếc đồng hồ điều khiển. Trong thời Trung cổ, thông tin không đến được với dân thường và có

một vài cuốn sách thời đó được viết bằng tiếng Latinh, ngôn ngữ vốn chỉ được dạy cho một nhóm ưu tú trong xã hội. Giờ chúng ta bị cuốn trôi trong một luồng dữ liệu lớn chưa từng có và không bao giờ ngừng. Trong vòng 500 năm, chúng ta đã chuyển từ một thế giới, nơi mọi thứ đều chắc chắn và không gì thay đổi sang một thế giới không có gì chắc chắn và mọi thứ đều thay đổi.

Những thay đổi với tốc độ ngày càng tăng đã thúc đẩy sự quan tâm tới phát triển bản thân, thức tỉnh tâm hồn và trải nghiệm tinh thần. Sự sẵn có thông tin về những phong tục bí truyền của thế giới đã tạo nên một đợt sóng tìm kiếm lớn (100 trước, chắc hẳn bạn sẽ phải trèo lên một

ngọn núi ở Ấn Độ để học thiền; ngày nay, bạn có thể tham gia một khóa học ở chỗ X, tải thông tin từ mạng Internet, hay chọn lựa trong số hàng trăm cuốn sách ngay tại cửa hàng sách trong vùng). Cùng lúc đó, sự tràn ngập thông tin lại góp phần tạo nên thái độ hoài nghi tràn lan, sự đổ vỡ và cảm giác bơ vơ. Chúng ta có nhiều cơ hội hơn, nhiều tự do hơn, nhiều lựa chọn hơn bất kỳ người nào đã từng sống. Nhưng cũng có nhiều hơn bao giờ hết thứ tạp nham, tầm thường và phế thải cần phải phân loại.

Đối với những người mong muốn tìm ra con đường cho mình giữa vô vàn thứ phế thải, tìm tới tầng sâu hơn của ý nghĩa, cái đẹp và chất lượng cuộc sống, Leonardo

da Vinci – vị thánh bảo hộ cho những người suy nghĩ độc lập – luôn vẫy chào bạn tiến tới.

ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ PHỤC HƯNG HIỆN ĐẠI

Một người Phục hưng lý tưởng hay con người toàn năng, luôn biết cân bằng, có tầm hiểu biết bao quát cả nghệ thuật và khoa học. Chương trình giảng dạy môn khoa học nhân văn trong các trường đại học trên thế giới đều xuất phát từ việc phản ánh lý tưởng này. Trong thời đại chuyên môn hóa ngày càng cao, muốn đạt được sự cân bằng thì ta phải làm điều ngược lại với xu hướng này. Ngoài việc sở hữu kiến thức sâu sắc về khoa học

nhân văn cổ điển, con người toàn năng hiện đại còn cần:

• Hiểu biết về máy tính: Mặc dù ngay cả Leonardo có lẽ cũng gặp rắc rối khi lập trình cho một đầu máy VCR, người Phục hưng hiện đại cũng dần quen với sự phát triển công nghệ thông tin và ngày càng ở nhà nhiều hơn bên chiếc máy tính nối mạng toàn cầu;

• Hiểu biết về tinh thần: Như đã đề cập trước đó, 95% những hiểu biết về não người mới được biết đến trong 20 năm trở lại đây. Hiểu biết về tinh thần là thuật ngữ do Tony Buzan đưa ra để diễn tả sự hiểu biết có tính thực tiễn về phương thức hoạt động của não người. Bắt đầu từ

việc đánh giá đúng tiềm năng to lớn của não bộ và vô số thể loại trí thông minh, tới sự phát triển các kỹ năng học tập và tư duy sáng tạo được đẩy mạnh sẽ được giới thiệu ở phần sau;

• Hiểu biết về thế giới: Ngoài việc đánh giá được những mối liên hệ toàn cầu về truyền thông, kinh tế và hệ sinh thái, con người toàn năng hiện đại cũng cần phải hòa hợp với những nền văn hóa khác nhau. Phân biệt chủng tộc, phân biệt giới, ngược đãi tôn giáo, chứng sợ đồng tính và chủ nghĩa dân tộc được nhìn nhận như những vết tích của thời nguyên thủy trong quá trình tiến hóa. Những người Phục hưng hiện đại ở phương Tây đánh giá đặc biệt cao văn hóa phương Đông và

ngược lại.

2. Cuộc Đời Leonardo da Vinci

(cuối trang 21) Chân dung tự họa bằng phấn đỏ

Nếu bạn đã từng điền vào một mẫu đơn xin việc hay viết một bản lí lịch trích ngang, thì bạn có thể đánh giá đặc biệt cao lá thư Leonardo viết cho Ludovico Sforza (quan nhiếp chính thành Milan) năm 1482. Da Vinci đã soạn một lá thư xin việc thuộc hàng đáng chú ý nhất mọi thời đại:

Thưa quý ngài lẫy lừng nhất, sau khi đã xem xét và cân nhắc đầy đủ bằng chứng của tất cả những người tự cho mình là học rộng tài cao và phát minh ra các công cụ phục vụ chiến tranh, cũng như nhận thấy các công cụ và cách sử dụng chúng không khác biệt trên bất kỳ phương diện nào so với các công cụ thường dùng, tôi bạo dạn tự đề xuất mình với quý ngài, không một chút thành kiến nào với bất kỳ ai, để giới thiệu với quý ngài những bí mật của tôi, qua đó xin phép ngài dành khoảng thời gian thích hợp nào đó cho tôi trình bày tất cả các vấn đề được ghi lại vắn tắt dưới đây.

1. Tôi có kế hoạch xây những cây cầu, rất nhẹ, khỏe và phù hợp để đi lại dễ

dàng…

2. Khi một nơi bị bao vây, tôi biết cách cắt đứt nguồn nước từ hào, làm… thang leo phá pháo đài và các công cụ khác…

3. Khi bị tấn công, nếu chiều cao tường thành và lợi thế của vị trí xây thành giúp cho nó không bị suy chuyển, tôi biết cách phá hủy bất kỳ thành quách hay pháo đài nào, ngay cả khi nó được xây bằng đá.

4. Tôi có kế hoạch chế tạo súng thần công rất thuận tiện và dễ di chuyển, những khẩu thần công sẽ bắn những viên đá nhỏ giống như trận mưa đá…

5. Và nếu trận đánh diễn ra trên biển, tôi có kế hoạch chế tạo động cơ phù hợp

nhất cho việc tấn công hay phòng thủ và những chiếc tàu có thể chịu được hỏa lực của những khẩu thần công hạng nặng nhất, chịu được thuốc súng và khói.

6. Đồng thời, tôi cũng có cách đi đến một điểm định sẵn nào đó bằng đường hầm hay những lối đi ngoằn ngoèo bí mật mà không gây tiếng động, kể cả khi phải đi xuyên qua cả… một con sông.

7. Tôi cũng có thể chế tạo những chiếc xe có mui, an toàn và không thể bị tấn công, được trang bị pháo, chúng sẽ trà trộn vào hàng ngũ san sát của quân thù và không có đại đội nào, dù được trang bị vũ khí cực kỳ tối tân, mà không bị đánh tan. Và đằng sau những chiếc xe này là

lính bộ binh, có thể đi theo rất an toàn và không vấp phải bất kỳ sự kháng cự nào.

8. Nếu cần, tôi cũng có thể chế tạo súng thần công, súng cối và đồ quân nhu loại nhẹ, rất đẹp và hữu ích, khác xa với những loại thường được sử dụng.

9. Nếu không dùng được súng thần công, tôi có thể cung cấp ná, máy bắn đá, bẫy và những động cơ khác có hiệu quả thần kỳ mà những loại thông thường không có được. Tóm lại, với yêu cầu cho từng hoàn cảnh khác nhau, tôi có thể cung cấp một lượng vô hạn những loại động cơ tấn công và phòng thủ khác nhau.

10. Trong thời bình, tôi tin tôi có thể hoàn toàn làm hài lòng ngài và bất kỳ

người nào khác trong ngành kiến trúc khi xây dựng các tòa nhà công và tư và dẫn nước từ nơi này đến nơi kia.

11. Tôi cũng có thể điêu khắc trên đá cẩm thạch, trên đồng hay đất sét và cũng có thể vẽ, tác phẩm của tôi sẽ xứng tầm với tác phẩm của bất kỳ người nào khác.

12. Hơn thế nữa, tôi sẽ sáng tác tác phẩm ngựa đồng, nó sẽ trường tồn cùng vinh quanh bất diệt và lòng tôn kính đời đời ký ức tốt đẹp về Hoàng thân, cha ngài và dòng họ Sforza lẫy lừng.

Và nếu bất kỳ điều nào trên đây dường như không thể thực hiện được hay không thực tế với ai đó, tôi tự thấy mình có thể sẵn sàng tiến hành thử nghiệm chúng

trong công viên của quý ngài hay tại bất kỳ địa điểm nào hợp với mong muốn của quý ngài, người tôi tiến cử chính mình với tất cả sự khiêm nhường.

Ông đã xin được việc. Mặc dù vậy, theo Giorgio Vasari, sự nhã nhặn đầy lôi cuốn cùng với tài năng của một nhạc sĩ và người tổ chức tiệc tùng mới là yếu tố giúp ông được nhận. Thật ngạc nhiên khi tưởng tượng một thiên tài như Da Vinci lại phải cống hiến thời gian để thiết kế các hoạt cảnh lịch sử, các buổi khiêu vũ, trang phục và những thứ phù phiếm khác, nhưng như Kenneth Clark đã nói: “Hoàn toàn bình thường khi các nghệ sĩ Phục hưng đứng giữa những Thánh Mẫu”.

Ba mươi năm trước đó, theo một tài liệu do ông của Leonardo chuẩn bị, ông ra đời lúc 10.30 đêm, thứ bảy ngày 15 tháng 4 năm 1452. Mẹ ông, Caterina, là một nông dân ở Anchiano, một ngôi làng bé xíu gần thị trấn nhỏ Vinci, cách Florence hơn 64 km. Cha ông, Ser Piero da Vinci, không cưới mẹ ông, là một kế toán kiêm công chứng viên phát đạt trong thành Florence. Lên năm tuổi, cậu bé Leonardo bị tách khỏi mẹ Caterina và đưa về nuôi dưỡng tại nhà ông nội, cũng là một công chứng viên. Do những đứa trẻ sinh ra ngoài giá thú sẽ không đủ tiêu chuẩn trở thành hội viên Hội Công chứng viên nên Leonardo không thể tiếp bước cha và ông. Nếu không vì sự trớ trêu này của số phận, ông có thể đã trở thành nhân

viên kế toán vĩ đại nhất mọi thời đại!

May mắn thay, ông được gửi vào học việc trong xưởng của nhà điêu khắc và họa sĩ bậc thầy Andrea del Verrocchio (1435-1488). Cái tên Verrocchio có thể dịch từ tiếng Italia là “con mắt thật sự”, cái tên mà mọi người trao tặng để công nhận khả năng cảm thụ sắc sảo thể hiện trong tác phẩm của ông và là danh hiệu hoàn hảo cho người thầy của Leonardo (kiệt tác của Verrocchio là tượng đài một kỵ sĩ mô tả Tướng Colleoni ở Venice, mặc dù ông được biết đến nhiều nhất qua tác phẩm Putto with a Dolphin (Putto với cá heo) đặt trong sân Palazzo Vecchio ở Florence và tượng David tại Bargello). Hình vẽ đầu tiên được cho là của Da

Vinci là một thiên thần và một phần bối cảnh ở góc dưới bên trái trong bức Baptism of Christ (Rửa tội cho Chúa Giêsu) của Verrocchio.

(trang 24) Serge Bramly, nhà nghiên cứu tiểu sử Da Vinci ,đồng thời là tác giả cuốn sách tuyệt hay Discovering the Life of Leonardo da Vince (Khám phá cuộc đời Leonardo da Vinci) đã nhận xét về sự khác nhau giữa tác phẩm của người học trò trẻ tuổi Leonardo và người thầy: "Khi chụp X-quang bức Baptism of Christ, sự khác biệt giữa kỹ thuật của Leonardo và Verrocchio hiện lên khiến ta sửng sốt. Trong khi người thầy vẫn làm nổi hình bằng cách tô đường viền bằng chì trắng (đường này chặn tia X nên

hiện rất rõ), Leonardo lại chồng lên những lớp sơn rất mỏng, không trộn với màu trắng; màu ông trát lên mịn và uyển chuyển đến mức không thể nhìn được nét bút lông. Tia X đi xuyên qua được những phần vẽ; khuôn mặt thiên thần hiện ra là một khoảng trống hoàn toàn”. Như thể ông thật sự tạo nên một thiên thần vậy.

Trong cuốn The Lives of the Artists (Cuộc đời các nghệ sĩ), Giorgio Vasari đã ghi lại rằng, khi Verrocchio trông thấy sự tinh tế, thanh thoát và bí ẩn thể hiện trong tác phẩm của người học trò, ông đã thề “sẽ không bao giờ động vào màu vẽ nữa”. Điều này dường như là sự khiêm nhường đầy kính trọng hay sự thất vọng về những hạn chế của chính mình, nhưng

nhiều khả năng Verrocchio đưa ra quyết định chỉ mang tính thương mại khi giao phó phần việc vẽ cho người học việc tài năng để tập trung vào hoạt động điêu khắc mang về nhiều lợi nhuận.

Tài năng sớm bộc lộ của Leonardo đã thu hút sự chú ý của nhà bảo trợ chính cho Verrocchio, Lorenzo de' Medici, Il Magnifico. Leonardo được đưa tới môi trường khác lạ của các nhà triết học, toán học và nghệ sĩ do Lorenzo vun xới. Có một số bằng chứng cho thấy trong thời gian học việc, chàng thanh niên Leonardo sống trong nhà của Medici.

Sau sáu năm học với Verrocchio, năm 1472, Leonardo được nhận vào Hội

Thánh Luke, thành viên là những người bào chế thuốc, bác sĩ và nghệ sĩ, có trụ sở tại Ospedale Santa Maria Nuova. Ông đã tận dụng cơ hội này để đào sâu nghiên cứu về giải phẫu học. Những người phỏng đoán có kiến thức sâu rộng nhất cho rằng chính trong thời kỳ này, ông đã đạt được sự thăng hoa tuyệt đỉnh về giải phẫu học, thể hiện qua tác phẩm St. Jerome (Thánh Jerome) ở triển lãm Vatican và bức Annunciation (Lễ truyền tin) ở công trình Uffizi.

(trang 25) Tượng bán thân Lorenzo de' Medici, Il Magnifico của Verrocchio

(trang 26) bức Annunciation (Lễ truyền tin) của Leonardo da Vinci. Phần nền mờ

sương, những nghiên cứu rất chi tiết về thực vật học và mái tóc xoăn tỏa sáng đã sớm trở thành những thương hiệu cho phong cách của thiên tài.

(trang 27) St. Jerome của Leonardo da Vinci, được tìm thấy vào thế kỷ XIX. Bức tranh có hai phần, trong đó một phần đang được dùng làm mặt bàn.

Chúng ta có thể hình dung Leonardo trước và đầu những năm hai mươi tuổi, đang tản bộ trên các con phố của Florence với xà cạp lụa, mái tóc xoăn dài màu nâu vàng xõa qua vai và chiếc áo choàng nhung màu hồng. Vasari đã ca tụng “vẻ ngoài lộng lẫy đẹp vô cùng của ông khiến mọi tâm hồn u sầu đều thấy

bình yên”. Nổi tiếng với dáng vẻ thanh tao, vẻ đẹp và tài năng kể chuyện, sự hài hước, tài làm ảo thuật và chơi nhạc, có lẽ Leonardo đã dành một khoảng thời gian tương đối trong quãng đời trai trẻ để hưởng thụ cuộc sống. Nhưng giai đoạn vô tư này đột ngột kết thúc khi không lâu trước ngày sinh nhật thứ 24, ông bị bắt và bị đưa ra chính quyền thành Florence để trả lời cáo buộc về tội kê gian (quan hệ đồng tính). Có thể tưởng tượng tác động ghê gớm đối với một người nhạy cảm như ông khi bị buộc vào một trọng tội thời bấy giờ và bị tống giam. Như ông đã nói: “Càng nhạy cảm thì càng đau khổ nhiều … rất nhiều”.

Cho dù cuối cùng, cáo buộc này bị xóa

bỏ do không đủ chứng cứ, hạt mầm cho sự ra đi khỏi thành Florence của Leonardo đã được gieo xuống. Tuy nhiên, vài năm sau, ông vẫn nhận một số công việc, trong đó có vài việc từ chính quyền thành Florence. Cho tới ngày nay, tác phẩm đáng chú ý nhất của ông trong giai đoạn đầu ở Florence là bức The Adoration of the Magi (Sự tôn sùng của đạo sĩ) cho các thầy tu ở San Donatoa Scopeto.

Năm 1482, Leonardo chuyển tới Milan. Làm việc dưới sự bảo trợ của Ludovico “the Moor” Sforza, Leonardo đã có tuyệt tác mang tên The Last Supper (Bữa ăn tối cuối cùng). Vẽ trên tường nhà ăn của tu viện Santa Maria delle Grazie từ năm

1495 đến năm 1498, bức tranh của Leonardo, với sức mạnh tâm linh vô hạn, đã khắc họa thời khắc Chúa Giêsu tuyên bố: "Có người trong số anh em sẽ phản bội lại ta". Bình thản và sẵn sàng đón nhận, một mình Chúa Giêsu ngồi chính giữa bàn khi các tông đồ hoảng loạn xung quanh ngài. Nhưng trong một bố cục hoàn chỉnh về hình khối, các tông đồ làm đối trọng với nhau – trái và phải, cao hơn và thấp hơn – trong bốn nhóm ba người, Leonardo mang lại sức sống độc đáo cho mỗi tâm hồn. Sự bình lặng của Chúa Giêsu, được truyền tải qua cảm nhận liền mạch của Leonardo về thứ tự và luật xa gần, đối lập với những xúc cảm và sự hỗn loạn của người xung quanh đã mang lại một khoảnh khắc siêu

việt không gì sánh kịp trong lịch sử nghệ thuật. Như nhà nghiên cứu lịch sử nghệ thuật E. H. Gombrich viết, bức The Last Supper của Leonardo là "một trong những điều diệu kỳ vĩ đại của tài năng con người".

(trang 28) Bernard Berenson, nhà phê bình nghệ thuật đã đưa từ connoisseur (người sành sỏi, am hiểu về nghệ thuật) vào vốn từ tiếng Anh, gọi bức Adoration of the Magi của Leonardo (bên trái) "thật sự là một kiệt tác vĩ đại" và nói thêm "có lẽ, thế kỷ XV không thể tạo ra điều gì tuyệt vời hơn". Bên dưới là bản phác thảo cho bức tranh này.

(trang 29) Bức tranh The Last Supper

(Bữa ăn tối cuối cùng) của Leonardo da Vinci. Kiệt tác mới được phục chế này cho người xem cảm nhận một ẩn dụ sâu sắc về thị giác. Niềm đam mê của Leonardo đối với những gợn sóng tỏa ra từ một viên đá khi rơi xuống mặt hồ được thể hiện trong môtíp hình tròn của ông: các tông đồ ngồi vây quanh dáng vẻ bình lặng của Chúa Giêsu thành một nửa đường tròn, mọi thứ trên bàn – đĩa, ổ bánh mỳ nhỏ, cốc – đều tròn. Như một viên đá được ném nhẹ vào mặt nước tĩnh lặng của sự vĩnh hằng, Leonardo truyền tải tầm ảnh hưởng của Chúa Giêsu lan tỏa ra xung quanh để thay đổi vận mệnh loài người.

(trang 30) Leonardo da Vinci: Nghiên

cứu cho tượng đài con ngựa của gia đình Sforza.

(trang 31) Ludovico “the Moor” Sforza, quan nhiếp chính thành Milan và là người bảo trợ cho Leonardo.

Khi không bận làm đẹp cho nhà Ludovico hay vẽ những bức họa toàn bích, Leonardo lại mải mê với các nghiên cứu về giải phẫu học, thiên văn học, thực vật học, địa chất học, chuyện bay lượn và địa lý, cũng như lập kế hoạch cho những phát minh và cải tiến về quân sự. Ông cũng nhận một công việc quan trọng mà Ludovico giao phó là xây dựng một tượng đài kỉ niệm người cưỡi ngựa để tôn vinh cha ông ta, Francesco

Sforza, vị công tước của Milan. Sau nhiều cuộc nghiên cứu công phu về giải phẫu học và chuyển động của ngựa, Da Vinci đã phác thảo một kế hoạch tạo nên cái mà các nhà phê bình đều thống nhất sẽ là tác phẩm tượng người cưỡi ngựa tuyệt vời nhất. Sau hơn 10 năm làm việc, Leonardo đã tạo ra một mô hình cao gần 7,5 m. Vasari cho rằng "không thể có một thứ đẹp hơn và oai hùng hơn". Leonardo tính toán rằng để đúc được tuyệt tác này, phải cần hơn 80 tấn đồng nóng chảy. Nhưng đáng tiếc, đồng lại không sẵn có vì Ludovico cần đồng để sản xuất súng thần công nhằm chặn đứng những kẻ xâm lăng. Ông đã thất bại, và năm 1499, quân Pháp tràn vào Milan, buộc nhà Sforza phải sống cảnh lưu vong. Với một hành

động đi vào lịch sử bởi tính thô tục và dã man không kém hành động phá tung mũi tượng nhân sư Sphinx của đội quân Ottoman hay việc nã đạn vào đền Parthenon của quân Venice, những cung thủ Pháp đã phá hủy con ngựa mô hình bằng cách lấy nó làm bia tập bắn.

Sự bại trận của Ludovico đồng nghĩa với việc Leonardo không còn người bảo trợ hay chốn dung thân. Ông tìm đường trở về Florence năm 1.500 và năm sau, ông công bố bức phác thảo của tác phẩm The Virgin and Child with St. Anne and the Infant St. John (Đức Mẹ Đồng Trinh và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne và Tiểu Thánh John) do Servite Friars đặt hàng. Miêu tả phản ứng của công chúng, Vasari

mô tả bức họa "không những khiến mọi nghệ sĩ phải thán phục, mà khi nó được dựng lên… nam và nữ, trẻ và già, lũ lượt kéo đến ngắm nhìn trong hai ngày, như thể là ngày hội và họ vô cùng kinh ngạc". Cho dù Leonardo không bao giờ hoàn thành tác phẩm này cho nhà Servite, các bản vẽ của ông đã trở thành nền tảng cho công trình sau này, bức tranh Virgin and Child with St. Anne (Đức Mẹ Đồng Trinh và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne) chứa đầy sự âu yếm dịu dàng thanh thoát hiện đang được trưng bày ở bảo tàng Louvre.

Năm 1502, Leonardo chuyển hướng mối quan tâm từ sự gợi tả siêu phàm tính nữ thiêng liêng sang làm kỹ sư trưởng cho

viên chỉ huy khét tiếng của Quân đội Giáo hoàng Cesare Borgia. Trong năm sau đó, ông đi rất nhiều và vẽ được sáu tấm bản đồ đặc biệt chính xác về miền Trung Italia cho người bảo trợ mới của mình. Mặc dù được tiếp cận với bản đồ và cải tiến quân sự của Leonardo nhưng Cesare vẫn thua trong trận mạc. Chính quyền thành phố Florence cử Niccolò Machiavelli tới làm cố vấn cho Borgia, nhưng chiến lược gia đại tài này cũng không thể ngăn chặn sự sụp đổ của đội quân Borgia. Tuy nhiên, trong thời gian này, Machiavelli đã trở thành bạn của Leonardo, tạo điều kiện cho đại danh họa nhận được một công việc quan trọng từ chính quyền thành phố Florence khi ông trở lại đây vào tháng 4 năm 1503.

(trang 32) Bức vẽ The Virgin and Child with St. Anne của Leonardo.

(trang 33) Phần thể hiện cho bức The Battle of Aghiari của Leonardo do Peter Paul Rubens thực hiện.

Theo Vasari, trong cùng thời gian cố gắng hoàn thiện bức tranh The Battle of Anghiari (Trận chiến Anghiari), Leonardo đã vẽ bức chân dung người vợ thứ ba của nhà quý tộc Francesco del Giocondo ở Florence. Madonna Elisabetta, thường được gọi thân mật là Mona Lisa, đã trở thành bất tử nhờ bức họa nổi tiếng và bí ẩn bậc nhất trong lịch sử. Leonardo đã mang bức chân dung theo khi trở lại Milan, lần này là phục vụ

cho Quan Tổng trấn Charles d’Amboise của Vua Louis XII. Trong lần thứ hai sống tại Milan này, Leonardo tập trung nghiên cứu giải phẫu học, hình học, động lực học và bay lượn trong khi vẫn thiết kế và trang trí cung điện, lập kế hoạch xây dựng đài kỷ niệm và thi công các kênh đào cho người bảo trợ của mình. Leonardo cũng hoàn thành bức St. John and Leda and the Swan (Thánh John và Leda và thiên nga).

Năm 1512, con trai Ludovico là Maximilian đẩy lùi được quân Pháp khỏi thành Milan và thiết lập một triều đại ngắn ngủi trước khi bị phế truất. Leonardo chạy thoát sang Rome, tìm kiếm sự bảo trợ của Leo X, giáo hoàng

mới thuộc dòng họ Medici và anh trai ông ta đã hỗ trợ cho Leonardo một khoản thù lao định kỳ và một chỗ trọ ở Vatican. Mặc dù giáo hoàng là người yêu nghệ thuật, nhưng những công việc ông đã ủy thác cho Michelangelo và Rafael đã chiếm quá nhiều quan tâm của ông nên không thể quan tâm nhiều đến người họa sĩ 60 tuổi Da Vinci. Hiếm khi thấy Leonardo cầm cây cọ vẽ trong thời gian này, ông chủ yếu tập trung vào nghiên cứu giải phẫu học, quang học và hình học. Mặc dù vậy, ông cũng đã gặp chàng trai trẻ Raphael và có ảnh hưởng sâu sắc tới chàng trai này.

William Manchester nhận xét về việc Da Vinci thiếu sự hỗ trợ từ giáo hoàng: "…

trong số tất cả các nghệ sĩ Phục hưng vĩ đại, định mệnh đã bắt chỉ mình Da Vinci không nhận được sự chiếu cố của giáo hoàng... Nói rộng hơn, đối với xã hội trung cổ, ông là mối đe dọa lớn hơn bất kỳ thành viên nào của dòng họ Borgia. Cesare chỉ đơn thuần là đi tàn sát. Da Vinci, cũng như Copernicus, đe dọa niềm tin vững chắc rằng Chúa mãi mãi là người quyết định tri thức, tư tưởng bảo thủ không chừa chỗ cho sự tò mò và đổi mới. Trên thực tế, vũ trụ quan của Leonardo chính là công cụ công kích công khai điều ngớ ngẩn đã cùng những yếu tố khác tạo điều kiện cho một nhóm giáo hoàng tầm thường báng bổ đạo Cơ Đốc".

Sự hỗ trợ lạnh nhạt ông nhận được từ Vatican chấm dứt khi người bảo trợ qua đời vào năm 1516. Leonardo nói đầy thất vọng trước khi rời Rome: “Nhà Medici đã tạo ra tôi và hủy diệt tôi”.

(trang 35) Niccolò Machiavelli. Tác phẩm The Prince (Quân vương) của Machiavelli, một kiệt tác về chủ nghĩa thực dụng và là một trong những cuốn sách có ảnh hưởng nhất trong danh mục sách phương Tây.

Cesare Borgia. Tìm hiểu về dòng họ Borgia, bạn sẽ thấy nhiều điều tồi tệ không thể ngờ.

(trang 37) Francis I, Vua nước Pháp, nhà bảo trợ cho Leonardo.

(trang 39) Bức phác thảo của Leonardo về thung lũng sông Arno, đề ngày 5 tháng 8 năm 1473, tràn đầy nguồn sức mạnh thiên nhiên.

Cùng một nhóm nhỏ học trò và trợ lý, Leonardo vòng qua Milan để tới vùng Amboise trong thung lũng Loire và ông biết sẽ không còn được trở lại mảnh đất đã sinh ra mình nữa. Ông dành những năm cuối đời tại đây, dưới sự bảo trợ của vua nước Pháp Francois I. Mặc dù trong suốt cuộc đời, Da Vinci có nhiều người bảo trợ và ngưỡng mộ, vị vua này có lẽ là người duy nhất thừa nhận và đánh giá đúng bản chất phi thường của thiên tài Da Vinci. Vua Francois đã cấp cho Leonardo một lâu đài đẹp cùng

khoản lương hào phóng và để nghệ sĩ bậc thầy vĩ đại này được tự do suy nghĩ, làm việc theo ý thích. Mặc dù chức danh chính thức là "họa sĩ, kĩ sư và kiến trúc sư của nhà vua" nhưng nhiệm vụ chính của Da Vinci là chuyện trò, suy tưởng và tranh luận với nhà vua. Theo Benvenuto Cellini, vua Francis "khẳng định chưa từng có người nào trên đời hiểu biết nhiều như Leonardo và rằng ngoài điêu khắc, hội họa, kiến trúc, ông còn là một triết gia vĩ đại".

Thưa quý bà, quý ông, hãy chuẩn bị sẵn sàng để cổ vũ! Chào mừng quý bà, quý ông đến với Phòng Gran Consiglio của cung điện Vecchio trong cuộc thi Vô địch vẽ tranh đẹp nhất mọi thời đại của thế

giới. Trên bức tường bên tay phải, với áo choàng lôi thôi và cái mũi gãy, kẻ thách thức, Michelangelo Buonarroti, sẽ vẽ bức The Battle of Cascina (Trận chiến Cascina) và trên bức tường đối diện, trong chiếc áo choàng nhung hồng trứ danh và bộ râu xoăn vàng được chải chuốt cẩn thận, nhà vô địch Leonardo da Vinci sẽ vẽ bức The Battle of Anghiari (Trận chiến Anghiari).

Điều này thật sự đã xảy ra, phần lớn là nhờ tầm ảnh hưởng của Machiavelli. Đó là sự kiện tinh hoa của thành Florence, cho thấy tinh thần cạnh tranh, cái nhìn sắc bén của những người đứng đầu thành phố, rõ ràng họ chú ý đến những di sản sẽ có được qua sự kiện này. Đáng buồn

thay, chúng ta chỉ biết đến cả hai tác phẩm qua những bản phác thảo, bản sao và miêu tả bằng văn bản viết. Leonardo đã cố gắng sửa lại màu trên tường nhưng thất bại; ông bỏ dở công trình bởi nó bắt đầu xuống cấp và trở lại Milan năm 1506. Giáo hoàng Julius II gọi Michelangelo đến Rome nên ông cũng chỉ để lại sau lưng những bản phác thảo. Tuy nhiên, hai tác phẩm dang dở này có ảnh hưởng sâu sắc đến nghệ thuật tương lai. Theo Kenneth Clark: "Những hoạt họa về trận chiến của Leonardo và Michelangelo là bước ngoặt của thời Phục hưng… họ khởi xướng hai phong cách mà hội họa thế kỷ XVI sẽ phát triển – phong cách Barốc và phong cách Cổ điển".

Ai chiến thắng trong trận chiến của những trận chiến? Clark đã phải trầm trồ trước thiết kế kiểu Barốc của Leonardo và ca tụng phần thể hiện không thể vượt qua về ngựa và những khuôn mặt người riêng rẽ trong khi vẫn nhấn mạnh, người đương thời có lẽ thích Michelangelo hơn nhờ vẻ đẹp không gì sánh bằng trong các hình ảnh khỏa thân kinh điển của ông. Chúng ta biết rằng, Michelangelo đã sao chép nhiều phần trong thiết kế của Da Vinci vào cuốn sổ tay của mình và Leonardo cũng bị ảnh hưởng từ đối thủ trẻ tuổi hơn khi tạo cho những nhân vật khỏa thân của mình một dáng vẻ hào hùng hơn. Chúng ta gọi đó là một kết quả hòa.

Dưới sự bảo trợ của vua Francois, Leonardo bền bỉ nghiên cứu nhưng thời gian dần cạn. Những năm tháng tha hương đã hút dần sức sống của ông. Một cơn đột quỵ nghiêm trọng khiến ông không thể điều khiển được tay phải. Leonardo biết mình sẽ chết mà chưa thực hiện được giấc mơ hệ thống tất cả kiến thức.

Những ngày cuối cùng của ông, cũng như phần lớn cuộc đời, vẫn bị che phủ trong bức màn bí ẩn. Có lần ông viết: "Một ngày trôi qua êm đẹp thì cũng mang đến giấc ngủ ngon, vì vậy, một cuộc đời ý nghĩa sẽ mang đến một cái chết nhẹ nhàng". Nhưng khi khác ông lại viết: "Miễn cưỡng lắm tâm hồn mới rời thể

xác và nỗi đau đớn cùng tiếng than khóc không phải là không có căn nguyên.” Theo Vasari, khi cái chết đến gần, Leonardo, không bao giờ mộ đạo nhưng luôn có một đời sống tinh thần sâu sắc, “thực lòng khát khao được biết về những nghi lễ Thiên Chúa giáo cùng đạo Cơ Đốc tốt đẹp và thần thánh”.

Leonardo da Vinci mất ở tuổi 67 vào ngày 2 tháng 5 năm 1519. Vasari nói rằng, trong những ngày cuối cùng, lòng Leonardo chứa đầy hối hận và ông xin lỗi “Chúa và con người vì đã để lại quá nhiều thứ chưa hoàn thành”. Nhưng về cuối, ông cũng viết: “Tôi sẽ tiếp tục” và “Tôi chưa bao giờ mệt mỏi với việc được làm người có ích”. Vasari ghi lại,

Leonardo vẫn đang quan sát và miêu tả chi tiết, khoa học về bản chất căn bệnh và những triệu chứng của ông khi trút hơi thở cuối cùng trong vòng tay của vị vua nước Pháp. Một vài học giả đã đưa ra tài liệu cho thấy vua Francois ở nơi khác khi Leonardo qua đời song những bằng chứng đó không đủ sức thuyết phục, và có lẽ Vasari đã đúng. Tuy vậy, giả thuyết ngay cả vào phút cuối cùng, đại danh họa vẫn tiếp tục quá trình học tập và nghiên cứu cũng dễ chấp nhận.

Cuộc đời của Leonardo da Vinci là một tấm màn bí ẩn được dệt nên từ những nghịch lý và nhuộm bằng sự trớ trêu. Không ai nỗ lực nhiều đến vậy trong từng ấy lĩnh vực, và rất nhiều công trình của

ông vẫn còn dang dở. Ông không bao giờ hoàn thành được tác phẩm Bữa ăn tối cuối cùng, Trận chiến Anghiari hay con ngựa cho gia đình Sforza. Chỉ 17 bức họa của ông còn tồn tại đến ngày nay, trong đó, một vài bức chưa hoàn thành. Mặc dù những cuốn sổ tay của ông chứa đựng nhiều điều diệu kỳ, song ông chưa bao giờ tập hợp lại và xuất bản như dự định.

Các học giả đã đề xuất một loạt cách giải thích dựa trên tình hình xã hội, chính trị, kinh tế và tâm sinh dục để làm rõ vì sao Leonardo để lại nhiều tác phẩm còn dang dở đến vậy. Thậm chí, một số học giả còn coi ông là một sự thất bại vì còn chưa hoàn thành quá nhiều việc. Tuy

nhiên, Giáo sư Morris Philipson lập luận đầy thuyết phục rằng, điều này chẳng khác gì chỉ trích Columbus đã không tìm ra Ấn Độ.

Mặc dù vậy, Philipson và nhiều học giả khác đều nhất trí rằng điều quan trọng hơn những thành tựu cụ thể đó là tấm gương về chính con người ông. Leonardo là nguồn cảm hứng tối cao để đạt tới tầm hiểu biết vượt trội.

NHỮNG THÀNH TỰU CHÍNH

Sẽ cần cả một cuốn bách khoa toàn thư để đánh giá toàn diện những thành tựu của Leonardo. Chúng ta có thể có cái nhìn sơ lược về một vài thành tựu đáng chú ý nhất của ông thông qua các thể loại

nghệ thuật, sáng chế, kĩ thuật quân sự và khoa học.

Nghệ sĩ Leonardo đã thay đổi hướng đi của nghệ thuật. Ông là nghệ sĩ châu Âu đầu tiên đưa phong cảnh trở thành đối tượng chính trong hội họa. Ông đi tiên phong trong việc sử dụng màu dầu và ứng dụng phối cảnh, phối màu sáng tối, thế đứng đối trọng, di mờ và rất nhiều sự cải tiến cũng như phương pháp có ảnh hưởng khác.

Bức Mona Lisa và Bữa ăn tối cuối cùng của Leonardo được công nhận trên toàn thế giới là hai trong số những bức họa tuyệt đỉnh nhất từ trước tới nay. Lẽ dĩ nhiên, chúng cũng là những bức họa nổi

tiếng nhất. Leonardo cũng là người vẽ những bức tranh tuyệt vời khác như The Virgin of the Rocks (Đức Mẹ Đồng Trinh trong hang đá), The Madonna and Child with St. Anne (Đức Mẹ Đồng Trinh và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne), The Adoration of the Magi (Sự tôn sùng của đạo sĩ), St. John Baptist (Thánh John Báp-tít), và bức chân dung Ginevra de' Benci được trưng bày trong Triển lãm Quốc gia tại Thủ đô Oasinhtơn, Mỹ.

Mặc dù số lượng các bức họa của Leonardo không nhiều, song những hình vẽ của ông còn rất nhiều và tuyệt mỹ không kém. Giống như bức Mona Lisa, bức Canon of Proportion (Tiêu chuẩn về tỉ lệ) của Leonardo đã trở thành một biểu

tượng thông dụng trên toàn thế giới. Các nghiên cứu của ông cho bức Đức Mẹ Đồng Trinh và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne và đầu của các tông đồ trong Bữa ăn tối cuối cùng, cùng những hình vẽ hoa lá, giải phẫu, ngựa, chuyện bay lượn, và nước chảy đều chưa ai sánh kịp.

(trang 40) Người ta tin rằng hình ảnh Plato, ông vua của mọi triết gia, trong kiệt tác The School of Athens (Trường Athen) của Raphael là lấy nguyên mẫu từ Leonardo.

Leonardo cũng rất nổi danh với tư cách là kiến trúc sư và nhà điêu khắc. Hầu hết các công trình kiến trúc của ông đều tập trung vào các nguyên tắc chung về thiết

kế, mặc dù ông có tư vấn cho một vài dự án thực tế, trong đó có các nhà thờ ở Milan, Pavia và lâu đài của vua nước Pháp tại Blois. Được cho là đã có đóng góp đối với nhiều tác phẩm điêu khắc, các học giả đều thống nhất rằng các tác phẩm điêu khắc duy nhất còn tồn tại đến ngày nay mà chắc chắn có bàn tay của thiên tài này là ba tượng đồng trên cửa bắc của Nhà rửa tội ở Florence. Bức The Saint John the Baptist Preaching to a Levite and a Pharisee (Thánh John Báp-tít thuyết giảng cho một người Levite và một người Pharisee) được tạo ra với sự hợp tác của nhà điêu khắc Rustici.

(trang 42) Thiết kế súng cối của Leonardo tràn đầy tính sáng tạo.

Xe ngựa gắn lưỡi hái và “xe tăng”.

Nhà sáng chế Leonardo đã có kế hoạch chế tạo một chiếc máy bay, một chiếc trực thăng, một cái dù và rất nhiều vật kỳ diệu khác là cầu thang có thể kéo dài (mà ngày nay vẫn được sử dụng trong ngành cứu hỏa), hộp số ba tốc độ, máy tạo ren cho đinh vít, xe đạp, chìa vặn điều cữ điều chỉnh được, ống thở, kích thủy lực, sân khấu xoay đầu tiên trên thế giới, cửa cống cho hệ thống kênh rạch, bánh xe nước nằm ngang, đồ gỗ gấp được, máy ép dầu ôliu, một số nhạc cụ tự động, đồng hồ báo thức chạy bằng sức nước, ghế bành có tác dụng chữa bệnh và cần trục để nạo vét hào.

Ngoài các phát minh, Leonardo xứng đáng được vinh danh là người tiên phong đưa ra khái niệm tự động hóa. Ông đã thiết kế vô số cỗ máy tiết kiệm sức lao động và tăng năng suất. Mặc dù một số cỗ máy còn kỳ cục và không thực tế song một số khác như khung cửi tự động đã trở thành điềm báo trước cho cuộc cách mạng công nghiệp.

Là kĩ sư quân sự, Da Vinci đã có kế hoạch chế tạo những loại vũ khí mà 400 sau sẽ được sử dụng như xe tăng bọc thép, súng máy, súng cối, tên lửa có điều khiển và tàu ngầm. Tuy nhiên, như chúng ta đã biết, không thứ vũ khí nào ông thiết kế được dùng để gây thương tích cho bất kỳ ai trong thời của ông. Là con người

của hòa bình, ông nói đến chiến tranh như “pazzia bestialissima – cơn điên loạn quỷ dữ”, và coi cảnh đổ máu là “vô cùng tàn bạo”. Ông thiết kế các công cụ chiến tranh để “bảo vệ món quà lớn nhất của tự nhiên, đó là tự do”. Nhiều lần, ông lưỡng lự chia sẻ chúng, kèm theo mỗi thiết kế một ý niệm mơ hồ về sự mâu thuẫn trong tư tưởng được viết thành lời: “Bởi bản chất tội lỗi của con người mà tôi không mong muốn tiết lộ hay công bố thứ này.”

Nhà khoa học Leonardo là đối tượng cho nhiều cuộc tranh luận học thuật tầm cỡ. Một vài học giả cho rằng, nếu Leonardo tập hợp được những tư duy khoa học của mình và xuất bản, ông hẳn đã có tầm ảnh

hưởng vô cùng lớn đối với sự phát triển khoa học. Người khác cho rằng ông đi trước thời đại quá xa, đến mức công trình của ông không thể được đánh giá đúng ngay cả khi chúng được trình bày bằng những lý thuyết dễ hiểu thông thường. Trong khi khoa học của Leonardo được đánh giá cao nhất vì giá trị cốt lõi của nó là kiếm tìm chân lý, thì hầu hết các học giả đều nhất trí vinh danh ông vì những đóng góp đáng kể cho các lĩnh vực:

Giải phẫu học

• Ông là người tiên phong trong môn giải phẫu so sánh hiện đại;

• Ông là người đầu tiên vẽ các bộ phận

cơ thể người theo mặt cắt;

• Ông đã vẽ những hình ảnh chi tiết nhất và toàn diện nhất về cơ thể người và ngựa;

• Ông đã tiến hành những nghiên cứu khoa học chưa từng có về trẻ trong tử cung;

• Ông là người đầu tiên đúc được mô hình não và tâm thất của tim.

Thực vật học

• Ông là người đi tiên phong trong ngành thực vật học hiện đại;

• Ông đã miêu tả tính hướng đất (lực hấp

dẫn của Trái đất lên một vài loại cây) và tính hướng dương (sự hướng về mặt trời của cây cối);

• Ông nhận ra tuổi thọ của cây tương ứng với số vòng trên mặt cắt thân cây;

• Ông là người đầu tiên miêu tả hệ thống phân bố lá trên cây.

Địa chất và vật lý

• Ông có những phát hiện quan trọng về bản chất của hiện tượng hóa thạch và là người đầu tiên ghi lại được hiện tượng xói mòn đất. Như ông viết: “Nước bào mòn núi và chảy đầy các thung lũng”.

• Các nghiên cứu vật lý của ông dự báo

những ngành hiện đại như thủy tĩnh học, quang học và cơ học.

Những khám phá của Leonardo đã giúp ông dự đoán nhiều phát kiến khoa học vĩ đại, trong đó có những bước đột phá của Copernicus, Galileo, Newton và Darwin.

40 năm trước Copernicus – Da Vinci đã ghi bằng chữ cỡ lớn để nhấn mạnh “IL SOLE NO SI MUOVE”, “Mặt trời không chuyển động”. Ông bổ sung: “Trái đất không nằm ở vị trí tâm vòng tròn của mặt trời, cũng không nằm ở trung tâm của vũ trụ”.

60 năm trước Galileo – Ông đề xuất việc cần dùng “một thấu kính khuếch đại cỡ

lớn” để nghiên cứu bề mặt của mặt trăng và các thực thể khác trên trời.

200 năm trước Newton – Khi dự báo học thuyết về lực hấp dẫn, Leonardo viết: “Mọi thứ có trọng lượng đều có xu hướng rơi về tâm bằng con đường ngắn nhất có thể”. Và ở chỗ khác, ông bổ sung, do “mọi vật chất nặng đều đè xuống và không thể nâng lên vĩnh viễn, cả Trái đất phải là hình cầu”.

400 năm trước Darwin – ông đặt loài người trong cùng một loại lớn với khỉ và vượn. Ông viết: “Loài người sẽ không khác gì động vật nếu không nhờ tới những sự tình cờ.”

Giá trị hơn bất kỳ thành tựu khoa học cụ

thể nào của ông, cách thức tiếp cận tri thức của Leonardo đã mở màn cho lối tư duy khoa học hiện đại.

PHẦN HAI: Bảy nguyên tắc Da Vinci

3. Curiosità – Trí tò mò

Cách tiếp cận cuộc sống bằng trí tò mò vô hạn và nỗ lực học tập liên tục không biết mệt mỏi.

Tất cả chúng ta sinh ra đều có tính tò mò. Tính cách này có được nhờ sự thôi thúc rất tự nhiên, như sự thôi thúc bạn lật giở đến trang sách cuối cùng – khát khao được học hỏi. Tất cả chúng ta đều tò mò; vậy vấn đề là sử dụng và phát triển nó như thể nào để phục vụ cho lợi ích của mình? Trong những năm đầu đời, tâm trí của chúng ta bị cơn khát kiến thức chiếm

lĩnh không cách gì làm nguôi ngoai. Từ khi sinh ra – thậm chí một số người còn cho rằng từ trước khi sinh ra – mọi giác quan của đứa trẻ đã quen với việc tìm hiểu và học hỏi. Giống như những nhà khoa học nhỏ tuổi, trẻ em thử nghiệm mọi thứ có trong môi trường của chúng. Ngay khi có thể nói, trẻ em bắt đầu đặt ra hết câu hỏi này đến câu hỏi khác: “Mẹ ơi, cái này chạy thế nào?”, “Vì sao lại có con?”, “Bố ơi, trẻ con từ đâu ra?”

Khi còn nhỏ, Leonardo đã sở hữu trí tò mò vô hạn về thế giới xung quanh. Ông say mê thiên nhiên, thể hiện năng khiếu rõ rệt trong hội họa và yêu thích toán học. Vasari nhớ lại, cậu bé Leonardo đã hỏi thầy giáo dạy toán những câu hỏi

sáng tạo tới mức “cậu liên tục đưa ra những hoài nghi cũng như khó khăn cho người thầy và thường xuyên khiến ông bối rối”.

Những trí tuệ vĩ đại luôn đặt ra nhiều câu hỏi gây ngạc nhiên với cùng một cường độ trong suốt cuộc đời. Việc luôn đặt câu hỏi và trí tò mò không thể thỏa mãn như một đứa trẻ, mối quan tâm sâu rộng và sự sốt sắng đặt câu hỏi cho những kiến thức đã được thừa nhận của Leonardo không bao giờ suy giảm. Trí tò mò đã tiếp năng lượng cho dòng chảy thiên tài trong suốt quãng đời trưởng thành của ông.

Động cơ của Leonardo là gì? Trong cuốn

The Creators: A History of Heroes of the Imagination (Những người sáng tạo: Lịch sử về những anh hùng của trí tưởng tượng, tác giả đã đoạt giải Pulitzer Daniel Boorstin cho chúng ta biết những động cơ đó không phải là gì. “Không giống nhà thơ Dante, ông không có đam mê với phụ nữ. Không giống họa sĩ Giotto, Dante hay kiến trúc sư Brunelleschi, dường như ông không có lòng trung thành của một công dân, cũng không tâm huyết với nhà thờ hay Chúa Giêsu. Ông sẵn sàng đảm nhận những công việc của nhà Medici, nhà Sforza, nhà Borgia hay các vị vua Pháp – từ các giáo hoàng hay kẻ thù của họ. Ông thiếu tính trần tục của nhà thơ, nhà văn Boccaccio hay triết gia Anh Chaucer,

tính liều lĩnh của nhà văn Pháp Rabelais, lòng trung thành với tổ quốc của Dante hay niềm đam mê tôn giáo của Michelangelo. Thay vào đó, lòng trung thành, tâm huyết và đam mê của Leonardo đều chỉ thuần túy dành để theo đuổi chân lý và cái đẹp. Như bác sĩ thần kinh và tâm lý người Áo Freud đã nói: "Ông đã biến niềm đam mê thành trí tò mò".

Trí tò mò của Leonardo không hạn chế trong việc học hành chính thống mà còn cung cấp và củng cố những kinh nghiệm hàng ngày về thế giới xung quanh. Trong một đoạn tiêu biểu lấy từ những cuốn sổ tay, Da Vinci viết: "Chẳng lẽ bạn không nhận thấy chỉ tính riêng con người đã có

biết bao hành động khác nhau hay sao? Chẳng lẽ bạn không nhận ra có biết bao nhiêu loài động vật khác nhau, bao nhiêu giống cây và hoa? Có bao nhiêu loại hình đồi núi và đồng bằng, con sông dòng suối, những thành phố, những công sở và tòa nhà tư nhân; bao nhiêu loại công cụ chỉ dành cho nam giới; bao nhiêu trang phục, đồ trang sức và nghệ thuật khác nhau?”

Ở chỗ khác ông viết thêm: “Tôi đã lang thang khắp vùng thôn quê để tìm kiếm câu trả lời cho những điều mình chưa hiểu. Vì sao trên đỉnh núi lại có vỏ sò và vết tích của san hô, những loài thực vật và tảo biển vốn chỉ sống dưới biển? Vì sao sấm thường kéo dài lâu hơn chớp, và

vì sao mắt người nhìn thấy chớp xuất hiện ngay khi nó được tạo ra, còn sấm lại cần thời gian để được truyền đi? Các vòng tròn đồng tâm được tạo ra như thế nào khi ta ném một hòn đá xuống nước, và vì sao một con chim có thể bay trên không trung? Những câu hỏi này và nhiều hiện tượng kỳ lạ khác cứ bám lấy suy nghĩ của tôi trong suốt cuộc đời".

Khát vọng hiểu biết cháy bỏng về bản chất vạn vật đã thúc đẩy Leonardo phát triển một phong cách tìm tòi đáng chú ý cả về chiều sâu nghiên cứu lẫn bề rộng chủ đề. Kenneth Clark , người gọi ông "không chút nghi ngờ là người tò mò nhất từ trước tới nay", đã miêu tả cuộc kiếm tìm không nhân nhượng của Da Vinci

bằng cách nói hiện đại: “Ông sẽ không coi “Có” là một câu trả lời”. Chẳng hạn như trong những nghiên cứu giải phẫu, Leonardo đã khảo sát tỉ mỉ từng phần vật thể từ ít nhất ba góc độ khác nhau. Như ông viết:

Phần miêu tả của tôi về cơ thể người sẽ rõ ràng như thể bạn đang thấy một người thật đứng trước mặt mình; và lí do là nếu bạn thật sự mong muốn biết được những bộ phận trên cơ thể người này, theo quan điểm giải phẫu học, bạn hay mắt của bạn, cần nhìn chúng từ nhiều góc độ khác nhau, xem xét từ dưới lên, từ trên xuống và từ các phía, xoay qua xoay lại và tìm điểm khởi đầu của từng phần… Vì vậy, qua các hình vẽ của tôi, bạn sẽ biết được

mọi bộ phận, qua mọi hình thức thể hiện nhờ mỗi bộ phận đều được quan sát từ ba điểm khác nhau.

(trang 51): Ba góc nhìn của một bông hoa do Leonardo Da Vinci vẽ.

(trang 52): Cùng với chiếc máy bay trực thăng (hình trên) và các thiết bị bay khác, Leonardo còn dựng một chiếc dù: "Nếu người ta có một miếng vải lanh, không có lỗ hở, 12 cubit chiều ngang và 12 cubit chiều sâu, thì họ có thể quăng mình xuống từ bất kỳ một độ cao nào mà không hề hấn gì". Nghiên cứu của Leonardo về chiếc dù quả đáng kinh ngạc. Không ai có thể bay, và ông đã thiết kế một phương tiện để thoát khỏi máy bay một

cách an toàn. Điều khó tin là kích thước mà Leonardo tính toán cho một chiếc dù là duy nhất để giúp dù hoạt động.

(trang 53): Nghiên cứu về các con chim đang bay của Leonardo da Vinci.

Nhưng sự tò mò của ông không dừng lại ở đó: Với bất kỳ điều gì, Da Vinci cũng tìm hiểu kĩ càng như vậy. Ví dụ, nếu nhiều góc độ mang lại cho Leonardo hiểu biết sâu sắc hơn về cơ thể, chúng cũng giúp ông đánh giá nỗ lực chia sẻ vốn hiểu biết đó của mình. Kết quả là: hết lớp này đến lớp khác về sự khảo sát chính xác, tất cả được thiết kế để hoàn thiện không chỉ hiểu biết của ông mà cả hình thức thể hiện lượng kiến thức đó,

như ông đã giải thích trong cuốn Treatise on Painting (Chuyên luận về hội họa):

Chúng ta có thể dễ dàng tìm ra lỗi trong tác phẩm của người khác hơn là trong tác phẩm của chính mình… Khi vẽ, bạn nên dùng một tấm gương phẳng và thường xuyên nhìn vào nó trong gương, khi đó bức tranh sẽ được nhìn theo chiều ngược lại và có vẻ như được vẽ bởi bàn tay của một người khác, bằng cách này bạn có thể đánh giá những thiếu sót trong tác phẩm của mình tốt hơn bất kỳ cách nào khác.

Không thỏa mãn với chỉ một cách thức đánh giá tác phẩm khách quan, ông bổ sung: "Cũng rất tốt nếu thỉnh thoảng ta đi

đâu đó và nghỉ ngơi đôi chút; bởi khi quay lại với tác phẩm, đánh giá của ta sẽ chắc chắn hơn, do sự làm viêc liên tục đã lấy đi của ta năng lực đánh giá”.

Và cuối cùng, ông đề xuất: “Một lời khuyên nữa là nên lùi ra xa một chút, bởi khi đó tác phẩm dường như nhỏ lại và cái nhìn của ta có thể bao quát hơn, cũng như dễ nhận ra sự thiếu hài hòa hay mất cân đối giữa các phần hoặc màu sắc của vật thể”.

Cuộc kiếm tìm chân lý không biết mệt mỏi còn là nguồn cảm hứng để ông nhìn vào thực tế từ những góc nhìn khác thường và siêu cực. Nó đưa ông xuống nước (ông đã thiết kế ống thở, thiết bị lặn

và tàu ngầm) rồi lên trời (ông đã thiết kế máy bay trực thăng, dù và thiết bị bay nổi tiếng). Với lòng ham hiểu biết, ông đã lao vào những độ sâu không dò tới được và tìm kiếm những đỉnh cao không ai tưởng tượng nổi.

Đam mê được bay lên của Leonardo – thể hiện qua những nghiên cứu về bầu khí quyển, gió và đặc biệt là chuyển động của chim – cho thấy một ẩn dụ thú vị về cuộc đời và sự nghiệp của ông. Trong cuốn sổ tay, ông miêu tả một con chim trong lồng với dòng ghi chú: “Suy nghĩ hướng về hy vọng”. Ông có quan sát rất thi vị rằng, con chim sẻ cánh vàng mẹ, thấy con mình bị nhốt trong lồng, đã cho chúng ăn một loại cây độc, bởi “Thà chết

còn hơn sống không có tự do".

Nhiều lần đi trên các con phố ở Florence, Leonardo thường gặp những người bán chim. Da Vinci có thói quen dừng lại, trả giá, rồi mở cửa lồng, trả sinh vật bị cầm tù về với bầu trời xanh bất tận. Đối với Leonardo, kiếm tìm tri thức mở ra cánh cửa đến với tự do.

TRÍ TÒ MÒ VÀ BẠN

Những trí tuệ vĩ đại thường đặt những câu hỏi vĩ đại. Những câu hỏi hàng ngày "cứ bám riết lấy suy nghĩ của chúng ta" phản ánh mục đích sống và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của chúng ta. Bằng việc tạo ra một khung trí tuệ luôn tìm kiếm và cởi mở giống Da Vinci,

chúng ta sẽ mở rộng vũ trụ quan và cải thiện khả năng được chu du trong vũ trụ đó.

Bạn đã mở cánh cửa tự do của mình chưa? Những bài tập sau đây sẽ giúp bạn làm được điều này. Nhưng trước hết, hãy dành đôi phút suy ngẫm về việc bạn có thường xuyên bắt trí tò mò làm việc và làm việc hiệu quả không – và bạn sẽ được lợi thế nào nếu làm điều này thường xuyên hơn.

Hãy cân nhắc vai trò của trí tò mò trong cuộc sống ngày hôm nay. Hãy tự hỏi mình tò mò đến đâu. Lần cuối cùng bạn kiếm tìm tri thức chỉ đơn giản vì muốn đạt tới chân lý là khi nào? Bạn thu lượm

được gì từ nỗ lực đó? Hãy nghĩ về những người mà bạn biết. Có ai trong số họ xuất hiện trong suy nghĩ của bạn tượng trưng cho con người lý tưởng về trí tò mò? Cuộc sống của họ trở nên phong phú hơn nhờ điều này như thế nào?

Tính tò mò có thể phát triển và sử dụng dễ dàng hơn bạn tưởng. Đầu tiên, hãy hoàn thành bài trắc nghiệm tự đánh giá ở trang bên; các câu trả lời cho biết bạn đang sử dụng trí tò mò như thế nào và có thể còn cải thiện được nữa không. Sau đó, thử bắt tay vào việc gây dựng một trí tò mò cho bản thân mình thông qua những bài tập đơn giản tiếp sau.

Trí tò mò: Tự đánh giá

- Tôi có một cuốn nhật ký hay sổ tay để ghi lại những hiểu biết và các câu hỏi của mình;

- Tôi thường dành thời gian hợp lý để suy ngẫm và đánh giá;

- Lúc nào tôi cũng học thêm một cái mới;

- Khi phải đối mặt với một quyết định quan trọng, tôi chủ động tìm kiếm những góc nhìn khác nhau;

- Tôi là người ham đọc;

- Tôi học từ khi còn rất nhỏ;

- Tôi thuần thục việc xác định và giải quyết vấn đề;

• Bạn bè miêu tả tôi là người sẵn sàng tiếp thu cái mới và tò mò;

• Khi nghe thấy hay đọc được một từ hoặc cụm từ mới, tôi tra từ đó và ghi chú lại;

• Tôi biết rất nhiều về các nền văn hóa khác và tôi luôn tìm tòi thêm;

• Tôi biết hoặc có học thêm một ngôn ngữ khác ngoài tiếng mẹ đẻ;

• Tôi thu thập phản hồi từ bạn bè, người thân và đồng nghiệp;

• Tôi thích học.

(trang 57) Tháng 11 năm 1994, 18 tờ ghi

chép trong cuốn sổ tay của Leonardo được Bill Gates mua với giá 30,8 triệu đô-la.

TRÍ TÒ MÒ: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP GIỮ BÊN MÌNH MỘT CUỐN NHẬT KÝ HAY SỔ TAY

Leonardo da Vinci luôn mang bên mình một cuốn sổ tay để có thể ghi lại nhanh những ý tưởng, ấn tượng và các điều mới khi chúng xuất hiện. Các cuốn sổ tay của ông (có tới 7.000 trang; các học giả ước tính con số này tương đương với một nửa những gì ông để lại cho, học trò, người thừa kế Francesco Melzi trong di chúc) chứa đựng những câu truyện cười và truyện ngụ ngôn, sự quan sát và suy nghĩ

về những học giả mà ông ngưỡng mộ, ghi chép về vấn đề tài chính cá nhân, thư từ, suy ngẫm về những vấn đề trong nước, những suy tư và dự đoán triết học, kế hoạch phát minh và chuyên luận về giải phẫu học, thực vật học, địa chất học, về bay lượn, nước và hội họa.

Những ghi chú về các chủ đề khác nhau thường được viết cẩu thả trên một trang, và nhiều quan sát lặp đi lặp lại trong những phần khác nhau. Lẽ đương nhiên, các trang giấy đầy những phác thảo, nét nguệch ngoạc trong lúc cao hứng và những hình minh họa tuyệt vời. Mặc dù đã tiết lộ ý định ngày nào đó sẽ tập hợp và xuất bản chúng, song ông không bao giờ thực hiện được. Ông quá bận rộn với

việc tìm kiếm chân lý và cái đẹp. Đối với Da Vinci, quá trình ghi chép câu hỏi, quan sát và ý tưởng là cực kỳ quan trọng.

Giống như Leonardo, bạn có thể tạo điều kiện cho trí tò mò phát triển bằng cách có một cuốn nhật ký hay sổ tay. Hãy mua cuốn sổ tay hay nhật ký đã đóng gáy với nhiều trang trắng. Bạn có thể sử dụng bất cứ loại nào, từ loại sổ bình thường ở siêu thị K đến loại có hình trang trí ngộ nghĩnh ở trang bìa. Điều quan trọng là mang nó bên mình tới mọi nơi và thường xuyên viết. Bổ sung cho cuốn sổ bằng vở dán bài rời hay các tài liệu về các lĩnh vực quan tâm. Hãy cắt và thu thập các bài báo và tạp chí hay tải thông tin từ mạng Internet, về bất kỳ chủ đề nào bạn

yêu thích – khoa học, nghệ thuật, âm nhạc, thực phẩm, sức khỏe…

Như Leonardo đã làm, sử dụng cuốn sổ của bạn để ghi lại những câu hỏi, quan sát, hiểu biết, những câu chuyện cười, những ước mơ và những suy ngẫm (tùy bạn quyết định có sử dụng cách viết ngược hay không).

Cuộc sống bận rộn và những trách nhiệm trong công việc khiến chúng ta thường quyết định cứng nhắc và hướng đến những kết quả có thể đo đếm được, nhưng thói quen giữ một cuốn sổ để tìm hiểu, viết lách tự do không chau chuốt và không mang tính đánh giá như của Da Vinci sẽ khuyến khích sự tự do của tư

duy và giúp mở rộng tầm nhìn. Giống như đại danh họa, đừng lo lắng về trình tự hay mạch logic, chỉ ghi chép mà thôi.

Hãy thử làm những bài tập về trí tò mò sau trong cuốn sổ của bạn:

Một trăm câu hỏi

Trong cuốn sổ, bạn hãy lập danh sách 100 câu hỏi quan trọng đối với bạn. Danh sách này có thể bao gồm bất kỳ câu hỏi nào miễn sao đó là điều bạn cho là quan trọng: bất kỳ điều gì từ "Tôi có thể tiết kiệm được nhiều tiền hơn bằng cách nào?" hay "Làm sao để vui vẻ hơn?" cho tới "Ý nghĩa và mục đích trong sự tồn tại của tôi là gì?" và "Làm sao tôi có thể phục vụ tốt nhất cho Tạo hóa?"

Hãy lập toàn bộ danh sách trong một lần. Viết thật nhanh; đừng lo lắng về chính tả, ngữ pháp hay sự lặp lại một câu hỏi (những câu hỏi lặp đi lặp lại cho bạn biết những chủ đề đang nổi lên). Vì sao lại là 100 câu hỏi? Khoảng 20 câu đầu tiên hay đại loại như vậy sẽ "bật ra từ trong đầu bạn". Chủ đề thường bắt đầu xuất hiện trong 30 hay 40 câu tiếp theo. Và trong phần cuối của nửa sau danh sách, bạn có thể sẽ khám phá ra điều bất ngờ mà sâu xa.

Khi đã hoàn thành danh sách, bạn hãy đọc qua và đánh dấu những chủ đề nổi lên. Cân nhắc các chủ đề này nhưng đừng đánh giá. Phần lớn câu hỏi của bạn là về các mối quan hệ? Công việc kinh doanh?

Giải trí? Tiền bạc? Hay ý nghĩa cuộc sống?

Mười câu hỏi hàng đầu

Xem lại danh sách 100 câu hỏi của bạn. Chọn ra 10 câu quan trọng nhất. Sau đó, sắp xếp chúng theo mức độ quan trọng từ một đến mười (Đương nhiên, bạn có thể thêm vào những câu hỏi mới hoặc thay đổi thứ tự này bất cứ lúc nào). Đừng cố trả lời chúng ngay lúc này; chỉ cần bạn viết chúng ra chỗ mà bạn có thể dễ tìm thấy là đủ.

Mười câu hỏi chi phối

Những câu hỏi sau được rút ra từ danh sách "mười câu hỏi hàng đầu" của nhiều

người. Chúng là chất xúc tác mạnh mẽ đối với sự phát triển và hoàn thiện của mỗi cá nhân. Hãy chép chúng vào sổ tay của bạn để suy ngẫm:

• Khi nào tôi là chính mình nhất? Những người nào, nơi nào và hoạt động nào khiến tôi cảm thấy là chính mình nhất?

• Điều gì tôi có thể ngừng hoặc bắt đầu làm hay làm khác đi kể từ hôm nay để cải thiện nhiều nhất chất lượng cuộc sống?

• Năng khiếu lớn nhất của tôi là gì?

• Tôi phải trả những gì để được làm những điều mình thích?

• Ai là hình mẫu mang lại nhiều cảm hứng nhất cho tôi?

• Làm sao tôi có thể giúp ích cho người khác nhiều nhất?

• Khát vọng sâu xa nhất trong trái tim tôi là gì?

• Tôi được nhìn nhận thế nào qua con mắt của người bạn thân nhất, kẻ thù lớn nhất, sếp, các con tôi, các đồng nghiệp, v.v...?

• Điều may mắn trong cuộc đời tôi là gì?

• Tài sản nào tôi muốn để lại?

Con chim bay thế nào?

Chọn một trong những chủ đề được lấy cảm hứng từ cách đặt câu hỏi của Da Vinci như sau: Một con chim đang bay, nước đang chảy, cơ thể người, một quang cảnh, ánh sáng bị phản chiếu, một nút thắt hay một sợi dây bện. Và trong cuốn sổ, bạn viết ít nhất mười câu hỏi liên quan đến chủ đề này. Một lần nữa bạn không cần viết câu trả lời; trong trí tò mò, chúng ta tập trung vào câu hỏi. Ví dụ: Con chim bay thế nào?

- Vì sao nó có hai cánh?

- Vì sao nó có lông vũ?

- Nó cất cánh như thế nào?

- Nó bay chậm lại như thế nào?

• Nó bay nhanh hơn như thế nào?

• Nó có thể bay cao bao nhiêu?

• Nó ngủ khi nào?

• Tầm nhìn của nó tốt đến đâu?

• Nó ăn gì?

Sau đó, hãy chọn một chủ đề trong cuộc sống hay công việc của bạn và thực hiện bài tập tương tự – hỏi mười câu về sự nghiệp, mối quan hệ, sức khỏe của bạn. Ghi lại những câu hỏi trong cuốn sổ – song chưa cần câu trả lời, chỉ cần câu hỏi.

QUAN SÁT CÓ ĐỀ TÀI

Làm việc có đề tài là một công cụ hữu hiệu để tập trung trí tò mò. Mỗi ngày, hãy chọn một chủ đề và ghi lại những quan sát vào sổ tay của bạn. Bạn có thể viết nhanh những suy nghĩ của mình trong suốt cả ngày đó hay đợi đến trước khi ngủ mới ghi lại vào sổ những gì đã có trong đầu. Đặt mục tiêu quan sát chính xác, đơn giản. Dự đoán, ý kiến và lý thuyết đều tốt, nhưng quan sát thực tế mới mang lại nguồn tài liệu phong phú nhất.

Danh sách 100 câu hỏi hay những câu hỏi chi phối, sẽ cung cấp rất nhiều đề tài cho bài tập này. Thêm vào đó, bạn có thể chọn bất kỳ đề tài nào dưới đây hay tự tìm cho riêng mình. Một vài đề tài được yêu thích là: cảm xúc, nhìn ngắm, lắng

nghe, tiếp xúc, thẩm mỹ và động vật. Thực hiện bài tập này hoặc chọn đề tài cùng với một người bạn và ghi chép so sánh vào cuối ngày.

Một bài tập đề tài mẫu

Anh bạn Michael Frederick của tôi là giám đốc nhà hát kiêm giáo viên dạy diễn xuất, đồng thời là một giáo viên dạy phương pháp Feldenkrais, kỹ thuật Alexander và yoga. Frederick đã tập bài tập có đề tài được hơn 25 năm. Anh đã chia sẻ bài tập mẫu chưa được biên soạn sau đây từ cuốn sổ tay của mình:

Ngày 10 tháng 1 năm 1998. Đề tài: Tiếp xúc với những vật hữu hình.

1. 7 giờ 40 phút. Cảm nhận khả năng và cảm giác của đôi bàn chân khi lần đầu chạm vào sàn nhà. Việc tiếp xúc với sàn nhà sẽ nâng đỡ và giúp tôi tiếp tục vươn người khi lần đầu tiên đứng lên trong ngày hôm nay;

2. 8 giờ 20 phút. Khi đánh răng, tôi thấy mình đang nắm rất chặt bàn chải đánh răng bằng tay phải như thế nào và sức căng này lan tỏa khắp cánh tay và vai, khiến cổ tôi cũng bị kéo căng. Sau đó, tôi nhìn vào gương và nhận ra mình thật nặng nề;

3. 11 giờ 30 phút. Nắm chặt điện thoại, đầu nghiêng về bên phải khiến cánh tay và vai bị đau. Tương tự như quan sát khi

đánh răng. Dùng quá nhiều sức để cầm nắm đồ vật... “như thể để thoát thân”;

4. 16 giờ 30 phút. Khi đang ăn vội chiếc bánh sandwich, tôi nhận ra mình ngấu nghiến thức ăn như thế nào mà không cần quan tâm đồ ăn là gì. Tốc độ là quan trọng và nó khiến tôi mất đi cảm giác mùi vị, thậm chí không biết chính xác chiếc bánh có thành phần là gì;

5. 17 giờ 30 phút. Tôi cũng nhận ra buổi hoàng hôn trong ngày và hơi ấm của mặt trời chạm vào da mặt khiến tôi chậm lại và nhận ra cái gì đang ở phía trước mình (nghĩa là đưa tôi trở về gần hơn với khoảnh khắc hiện tại);

6. 21 giờ 30 phút. Phân loại các lá thư

của ngày hôm nay. Phải tốn thời gian với đống thư rác (nghĩa là những vật hữu hình không dùng được). Cảm giác như cuộc sống của tôi đã và đang chỉ dành cho việc phân loại, sắp xếp và sửa chữa, cầm nắm các vật hữu hình. Tôi trở thành "bảo mẫu" cho những đồ vật này!

7. 22 giờ 30 phút. Khi cầm chiếc bút trong tay, tôi nhận thấy chỉ cần nỗ lực nhỏ để có thể thật sự viết. Chiếc bút viết rất trơn mà không cần thêm một lực đẩy nào.

BÀI TẬP SUY NGẪM

Trong thời đại âm thanh, suy ngẫm đang trở thành một đề tài bị đánh mất. Khoảng thời gian suy ngẫm giảm đi và tâm hồn

phải chịu thiệt thòi. Lặng ngắm (contemplate) theo định nghĩa trong từ điển Webster là "nhìn chăm chú và suy ngẫm". Từ này có gốc là contemplari, có nghĩa là "vạch ra đường nét ngôi đền" (con – "với"; templum – "đền") hoặc "nhìn chăm chú".

Chọn bất kỳ câu hỏi nào từ các bài tập trước – ví dụ: những người nào, nơi nào và hoạt động nào khiến tôi cảm thấy là chính mình nhất? – và giữ nó trong đầu trong khoảng thời gian liên tục, ít nhất là mười phút mỗi lần. Cách tốt nhất để làm được điều này là lấy ra một tờ giấy và viết thật to, đậm câu hỏi lên đó. Sau đó:

• Tìm một nơi yên tĩnh, riêng tư rồi treo

tờ giấy đó lên tường trước mặt bạn;

• Thư giãn, hít thật sâu, thở ra thành hơi thật dài;

• Chỉ chú tâm vào câu hỏi của bạn;

• Khi tâm trí bắt đầu lan man, hãy kéo nó quay trở lại bằng cách đọc lại câu hỏi, đọc thật to. Sẽ đặc biệt hiệu quả nếu bạn thực hiện bài tập suy ngẫm này trước khi đi ngủ và làm lại khi thức dậy. Bạn sẽ thấy rằng nếu thật sự luyện tập, tâm trí bạn sẽ "nuôi dưỡng" cái nhìn sâu hơn về vấn đề đó suốt đêm.

BÀI TẬP LUỒNG Ý THỨC

Là cách bổ sung hữu hiệu cho bài tập suy

ngẫm, bài tập luồng ý thức là công cụ tuyệt vời để thăm dò chiều sâu các câu hỏi của bạn. Chọn bất kỳ câu hỏi nào và viết ra những suy nghĩ, những mối liên hệ vào cuốn sổ tay khi chúng xuất hiện, không cần chỉnh sửa lại.

Dành ít nhất 10 phút để viết câu trả lời. Bí quyết để luyện thành công bài tập viết theo luồng ý thức này là duy trì sự di chuyển liên tục của chiếc bút; đừng nhấc nó lên khỏi mặt giấy hay dừng lại để sửa lỗi chính tả và ngữ pháp – hãy chỉ viết liên tục mà thôi.

Viết theo luồng ý thức mang về rất nhiều điều vô nghĩa và thừa thãi nhưng lại dẫn tới cái nhìn và sự hiểu biết thấu đáo.

Đừng lo lắng nếu bạn chỉ đang viết toàn những câu sai ngữ pháp; đây là dấu hiệu cho thấy bạn đang vượt qua những thói quen và sự hời hợt trong quá trình tư duy. Khi bạn kiên trì, giữ cho bút luôn ở trên mặt giấy và di chuyển nó liên tục, cuối cùng bạn sẽ mở ra một cửa sổ, qua đó trí thông minh của trực giác tỏa sáng.

• Nghỉ một chút sau mỗi lần viết theo luồng ý thức;

• Đọc to những gì bạn đã viết được trong cuốn sổ tay;

• Đánh dấu những từ hay cụm từ có tác động mạnh nhất đến bạn;

• Một lần nữa, tìm kiếm đề tài, phần đầu

của những bài thơ và tìm thêm nhiều câu hỏi;

• Suy ngẫm về sự ẩn dụ trong câu khẩu hiệu sau của nhà thơ: "Viết say, sửa tỉnh".

Suy ngẫm và viết theo luồng ý thức là những công cụ tuyệt vời để giải quyết vấn đề cá nhân và công việc. Chúng ta cùng tiếp tục xem xét vai trò của trí tò mò trong việc giải quyết các khó khăn.

TRÍ TÒ MÒ VÀ KHẢ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ SÁNG TẠO

Nhớ về những ngày còn đi học. Chúng ta đều nhớ sự tò mò sẽ dẫn đến hậu quả gì. Nhưng điều gì xảy ra với những đứa trẻ

thường hỏi quá nhiều? Điệp khúc phổ biến của những giáo viên phải làm việc quá sức và thường xuyên bị bao vây bởi những câu hỏi của học sinh là: “Chúng ta không có thời gian cho tất cả những câu hỏi này; chúng ta phải hoàn thành bài học”. Ngày nay, những người hay hỏi một dằng được chuẩn đoán là mắc chứng rối loạn tập trung hay “rối loạn quá hiếu động” và được điều trị bằng Ritalin và các loại thuốc khác. Nếu chàng trai trẻ Leonardo vẫn còn sống tới ngày nay và đi học ở trường, có lẽ anh đã được kê đơn thuốc rồi.

Cho dù tất cả chúng ta đều bắt đầu cuộc đời bằng trí tò mò không cách gì thỏa mãn như Da Vinci, khi đến trường, chúng

ta đều biết câu trả lời quan trọng hơn câu hỏi. Trong đa số trường hợp, giáo dục phổ thông không phát triển trí tò mò, không thích sự nhập nhằng và không chú trọng kỹ năng đặt câu hỏi. Thay vào đó, kỹ năng tư duy được khen ngợi là kỹ năng tìm ra "câu trả lời đúng" – câu trả lời của những người cầm cân nảy mực, giáo viên. Mô hình này được giữ nguyên cho tới bậc đại học và cả sau đại học, đặc biệt nếu giảng viên là người viết giáo trình (Trong cuộc nghiên cứu kinh điển tại một trường đại học hàng đầu, một tháng sau khi tốt nghiệp, những sinh viên xuất sắc được cho làm lại bài thi cuối khóa, và tất cả họ đều trượt. Nhà nghiên cứu Leslie Hart đã tóm tắt kết quả này bằng câu: "Kỳ thi cuối khóa chính là

điểm kết thúc!”) Phương pháp giáo dục làm vừa lòng người dạy, hạn chế câu hỏi và tuân thủ quy tắc mang lại cho xã hội những công nhân làm việc trong dây chuyền sản xuất và những kẻ quan liêu, nhưng sẽ không thể chuẩn bị cho chúng ta bước sang một thời kỳ Phục hưng mới.

Cuộc đời của Leonardo da Vinci là một bài tập về cách giải quyết các vấn đề sáng tạo ở cấp cao nhất. Nguyên tắc về trí tò mò là chìa khóa quan trọng cho phương pháp của ông, bắt đầu từ trí tò mò cao độ, thái độ cởi mở với cái mới và tiếp tục với việc đặt ra một chuỗi câu hỏi từ nhiều góc độ khác nhau.

Bạn có thể cải thiện các kỹ năng giải

quyết vấn đề tại nơi làm việc cũng như ở nhà, bằng cách mài giũa khả năng đặt câu hỏi. Đối với hầu hết mọi người, điều này đòi hỏi phải có sự chuyển trọng tâm ban đầu từ "câu trả lời đúng" sang hỏi "Đây có phải câu hỏi đúng?" và "Cách khác để nhìn nhận vấn đề này là gì?"

Việc giải quyết thành công một vấn đề thường đòi hỏi việc thay thế hay định hình lại câu hỏi ban đầu. Có thể định hình các câu hỏi theo nhiều cách khác nhau và việc "định hình" sẽ ảnh hưởng rất lớn tới khả năng tìm ra các giải pháp. Nhà tâm lý học Mark Brown đưa ra ví dụ về bước tiến trong việc đặt câu hỏi với kết quả là mang lại một bước chuyển biến lớn trong xã hội loài người. Các xã

hội du cư dựa vào câu hỏi “Làm thế nào chúng ta có nước?” Brown cho rằng họ đã bắt đầu nền văn hóa trồng trọt và định cư từ khi bắt đầu đặt câu hỏi “Làm sao để nước đến được với chúng ta?”

Một vài người thích suy ngẫm về câu đố mang tính triết học “Đâu là ý nghĩa của cuộc đời?” Nhưng những nhà triết học thực tế hơn lại hỏi “Tôi có thể khiến cuộc đời mình trở nên có ý nghĩa bằng cách nào?”

TÌM CÂU HỎI

Bạn có thể mài sắc kỹ năng đặt câu hỏi của mình để tìm ra giải pháp bằng cách nào? Bắt đầu bằng việc hỏi những câu đơn giản, “ngây thơ” mà những người

giỏi hơn có thể xem thường. Những câu hỏi của Da Vinci rất ấn tượng nhờ tính đơn giản như: “Tôi hỏi tại sao một nhát búa lại làm đinh bật ra ngoài” hay “Vì sao bầu trời lại xanh?”

Hãy hỏi những câu ngớ ngẩn như: Tại sao vị vua lại ở trần? Tại sao đây lại là vấn đề? Đây có thật sự là vấn đề không? Tại sao chúng ta luôn làm điều đó theo cách này? Hãy đưa ra những câu hỏi chưa từng được hỏi.

Trong cuốn sổ tay, bạn hãy viết ra một vấn đề hay một câu hỏi mà mình đang gặp trong cuộc sống cũng như công việc và hỏi: Cái gì? Khi nào? Ai? Như thế nào? Ở đâu? và Tại sao?

Vấn đề là gì? Các vấn đề cơ bản là gì? Những định kiến, thành kiến hay kiểu mẫu nào có thể ảnh hưởng đến nhận thức của tôi? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi phớt lờ nó? Còn khả năng nào mà tôi chưa cân nhắc? Có thể nảy sinh khó khăn gì khi tôi giải quyết vấn đề này? Tôi có thể dùng hình ảnh ẩn dụ nào từ thiên nhiên để giải thích cho nó?

Tìm ra những ẩn dụ có tính minh họa trong tự nhiên là một trong những kỹ thuật mà Leonardo yêu thích. Ví như khi thiết kế bậc cầu thang xoắn tuyệt mỹ cho lâu đài của nhà vua nước Pháp ở Blois, ông đã lấy cảm hứng từ vỏ xoắn của loài ốc xà cừ mà nhiều năm trước ông lượm được bên bờ biển tây bắc nước Italia.

Thiết kế ống sáo, giống như một máy thu, được rút ra từ nghiên cứu của ông về thanh quản con người. Gần đây hơn, Alexander Graham Bell đã sáng chế ra chiếc điện thoại bằng việc mô phỏng tai người; hoa cỏ may nhỏ dính vào quần khi đi trong rừng đã mang lại ý tưởng cho nhà phát minh chiếc khóa móc Velcro; và người sáng chế ra loại nắp có khuyên tròn để mở lon nhôm đã lấy ý tưởng từ việc hỏi chính mình: "Trong tự nhiên, cái gì có thể mở ra dễ dàng?" Hình ảnh về một quả chuối chợt nảy ra trong suy nghĩ, đưa ông tới câu hỏi: "Làm sao có thể lấy kiểu mẫu của quả chuối làm mô hình cho công việc của bàn tay?"

Khi nào nó bắt đầu? Khi nào xảy ra ?

Khi nào không xảy ra? Khi nào cảm nhận được hậu quả của nó? Khi nào nó phải được giải quyết?

Ai quan tâm đến điều này? Bị điều này gây ảnh hưởng? Tạo ra nó? Khiến nó mãi tồn tại? Có thể giúp giải quyết?

Làm thế nào nó xảy ra được? Để tôi có thể có thêm thông tin khách quan? Để tôi có thể xem xét nó từ những khía cạnh khác lạ? Để thay đổi nó? Để tôi biết nó đã được giải quyết?

Tại nơi nào nó xảy ra? Nó bắt đầu? Mà tôi chưa xem xét? Khác mà nó đã xảy ra?

Tại sao nó quan trọng? Nó bắt đầu? Nó tiếp tục? Hãy hỏi tại sao, tại sao, tại sao,

tại sao, tại sao… để đến được tận cùng của vấn đề.

TRÍ TÒ MÒ VÀ VIỆC HỌC LIÊN TỤC

Leonardo biết tầm quan trọng của việc học liên tục: "Cũng như sắt sẽ gỉ nếu không sử dụng và nước sẽ bốc mùi nếu bị tù đọng, hay khi cái lạnh chuyển thành băng giá, trí tuệ của chúng ta cũng sẽ lãng phí như vậy trừ khi nó liên tục được sử dụng". Sự theo đuổi việc học không ngừng chính là động lực cho tinh thần Da Vinci. Đương nhiên, chính tinh thần đó là cảm hứng để bạn đọc cuốn sách này. Và mặc dù sẽ là không thực tế nếu cố gắng làm chủ mọi kiến thức, song chúng ta có thể tiếp bước tinh thần Da Vinci bằng

cách học một môn học mới.

Trong vòng 20 năm qua, tôi đã hỏi hàng nghìn người rằng, bạn sẽ học gì nếu có thể học bất kỳ cái gì ? Câu trả lời phổ biến nhất là: chơi một loại nhạc cụ; học một ngôn ngữ mới (Leonardo tự học tiếng Latinh khi 42 tuổi); học lặn, bơi thuyền, hay lái tàu lượn; học chơi tennis hay đánh gôn; học vẽ hay điêu khắc; học diễn kịch; học hát trong dàn đồng ca; học làm thơ hay viết tiểu thuyết; học nhảy, yoga hay võ thuật. Tôi gọi những sở thích này là “lý tưởng” hay “mơ ước” và nhận ra rằng những người nhiệt tâm theo đuổi chúng sẽ có cuộc đời giàu có, trọn vẹn hơn.

TRÍ TÒ MÒ TRONG CÔNG VIỆC

Hầu hết những cải tiến trong kinh doanh đều khởi nguồn từ câu hỏi "Sẽ ra sao nếu...?" Nền kinh tế hàng tỉ đô-la ở thung lũng Silicon chủ yếu lấy cảm hứng từ câu hỏi "Sẽ ra sao nếu chúng ta thu nhỏ những con chip máy tính?" Mốt hạ giá nhằm thúc đẩy lượng hàng bán được xuất phát từ câu hỏi "Sẽ ra sao nếu chúng ta trả tiền cho khách hàng để họ mua chúng?" Những câu hỏi sẽ ra sao nếu… kích thích trí tưởng tượng và thức tỉnh điểm nhìn của bạn. Hãy xem xét bất kỳ sản phẩm hay dịch vụ nào mà bạn có thể cung cấp và hỏi sẽ ra sao nếu tôi: thu nhỏ nó lại; phóng to lên; làm nó nhẹ hơn; làm nặng hơn; thay đổi hình dạng; đảo ngược;

làm chặt lại; nới lỏng ra; thêm cái gì đó vào; bớt cái gì đó đi; tráo đổi các bộ phận; mở cửa liên tục 24 giờ; bảo hành; thay đổi tên gọi; biến thành loại tái chế được, bền hơn, yếu hơn, mềm hơn, cứng hơn, tiện mang vác, cố định; gấp đôi giá; hay trả tiền cho khách hàng để họ mua nó? Người hạnh phúc nhất trên thế giới sẽ hỏi “Sẽ ra sao nếu tôi có thể tìm ra cách để người khác trả tiền cho tôi làm những gì mình thích?”

Qua nhiều năm, tôi đã khuyến khích hàng nghìn người bắt đầu sở thích lý tưởng của mình. Trong khoảng thời gian đó, tôi cũng gặp đủ kiểu thanh minh cho việc không thực hiện được và cũng tìm ra nhiều cách trả lời cho từng kiểu. Khi họ

nói : “Tôi không bao giờ cảm thấy hài lòng”, tôi bảo họ hãy khắc phục, Da Vinci cũng không hài lòng với tác phẩm của mình. Khi họ nói: “Tôi quá bận bịu chuyện gia đình”, tôi đề nghị họ để gia đình cùng giải quyết rắc rối. Khi họ nói : “Tiền học và thiết bị quá đắt đỏ”, tôi đề nghị họ hãy bắt đầu tiết kiệm ngay từ hôm nay, tạo một tài khoản đặc biệt dành riêng cho sở thích hay tình nguyện giúp đỡ một giáo viên đang dạy môn mà mình muốn học. Khi họ nói : “Công việc của tôi quá bận rộn. Tôi sẽ bắt đầu học khi mọi thứ đã ổn định”, tôi chỉ ra rằng mọi thứ sẽ không bao giờ ổn định, và khi hấp hối trên giường bệnh, họ sẽ vui mừng vì mình đã dành nhiều thời gian hơn để theo đuổi những giấc mơ. Và khi họ nói: “Tôi

quá già; đáng ra tôi nên học từ lúc còn trẻ”, tôi nhắc họ không bao giờ là quá muộn. Năng lực học tập có thể cải thiện theo tuổi tác nếu chúng ta đánh thức sức mạnh của trí tò mò.

THỰC HIỆN SỞ THÍCH LÝ TƯỞNG CỦA BẠN

Hành động theo sổ tay, bạn hãy vạch ra một chiến lược để thực hiện sở thích lý tưởng ngay từ bây giờ. Lập danh sách những sở thích lý tưởng (nếu bạn không chắc những sở thích đó là gì, hãy viết ra một vài sở thích). Chọn lấy một sở thích và hỏi:

• Tôi sẽ thu được ích lợi gì từ việc theo đuổi sở thích này?

• Những mục tiêu của tôi là gì?

• Tôi cần những tài liệu gì?

• Tôi có thể tìm giáo viên giỏi ở đâu?

• Tôi nên dành bao nhiêu thời gian cho nó?

• Tôi phải vượt qua những trở ngại nào?

• Người sáng tạo nhất và sống trọn vẹn nhất mà tôi biết cũng tìm câu trả lời cho câu hỏi: Làm sao để người khác trả tiền cho tôi để tôi theo đuổi sở thích lý tưởng của mình?

Biến "sở thích lý tưởng" thành một phần không thể tách rời trong cuộc sống của

bạn là cách đơn giản nhưng sâu sắc góp phần dựng nên thời kỳ Phục hưng của chính bạn. Hãy tìm một giáo viên hay huấn luyện viên thật giỏi; lên kế hoạch cho 10 buổi học và trả học phí trước. Điều này giúp tránh được những câu thoái thác vào phút cuối cùng và tính ỳ của thói quen cản trở ý định của bạn. Bằng việc say mê theo đuổi một lĩnh vực yêu thích, ngoài công việc và gia đình, bạn sẽ mở mang tầm nhìn theo cách thức làm phong phú mọi mặt cuộc sống. Nói như nhà triết học, xã hội học và tâm lý học lừng danh người Mỹ, Giáo sư Joseph Campbell, bạn đang "theo đuổi niềm hạnh phúc của mình."

HỌC MỘT NGÔN NGỮ MỚI

Học một ngôn ngữ mới là sở thích lý tưởng phổ biến và là cách tuyệt vời để nuôi dưỡng trí tò mò. Giống như Leonardo, bạn có thể học một ngôn ngữ mới ở bất kỳ tuổi nào. Chúng ta đều biết trẻ em là những học viên giỏi nhất. Sự sẵn lòng đón nhận cái mới, năng lượng và tính nghịch ngợm tạo điều kiện cho chúng học các thứ tiếng dễ dàng. Một đứa trẻ lớn lên trong một gia đình sử dụng ba thứ tiếng sẽ học được cả ba thứ tiếng này mà không gặp khó khăn gì. Nếu bạn sẵn lòng làm theo những điểm mấu chốt trong chiến lược học tiếng của trẻ, bạn cũng có thể nhanh chóng tiến bộ và thích thú như vậy. Và là người trưởng thành, bạn có thể tận dụng lợi thế về các nguồn lực có thể giúp bạn còn học nhanh

hơn một đứa trẻ.

TRÍ TÒ MÒ CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Bạn có thể duy trì trí tò mò tự nhiên như Da Vinci cho con bằng cách nào? Hãy bắt đầu bằng cách tự coi mình là một học sinh: Lấy con làm hình mẫu để đánh thức sự cởi mở và cuộc tìm kiếm tâm trạng của chính mình. Khi bạn thấu cảm sự trong sáng và nhiệt thành trong phương pháp học của con, bạn có thể nuôi dưỡng nó tốt hơn. Đương nhiên, việc trẻ liên tục đặt câu hỏi có thể thử thách lòng kiên nhẫn của bạn; nhưng nếu luôn giữ trạng thái cởi mở, bạn sẽ tìm thấy khả năng chịu đựng cần thiết. Ngoài việc bản thân

bạn là một người học liên tục, bạn cũng có thể là “huấn luyện viên về trí tò mò” cho các con. Hướng dẫn chúng sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề sáng tạo bằng “Cái gì, khi nào, ai, làm thế nào, tại nơi nào và tại sao”. Chọn ra thiên tài của tháng và bàn luận các dạng câu hỏi mà những bộ óc vĩ đại từng đặt ra trong quá khứ (Tôi đề nghị bạn chọn Leonardo cho tháng đầu tiên! Hãy đưa các con bạn tới những cuộc triển lãm di động “Leonardo và kỷ nguyên sáng chế”. Điều này mang lại cơ hội cho lũ trẻ cảm nhận một vài phát hiện đáng kinh ngạc của đại danh họa). Khuyến khích các con đặt câu hỏi và tiếp tục đặt câu hỏi. Khi con bạn từ trường học trở về, hãy hỏi chúng: “Hôm nay ở trường con đã hỏi gì?”

Ví dụ: Giả sử bạn muốn học tiếng Italia. Dưới đây là một vài mẹo nhỏ giúp cải thiện nhanh việc học của bạn:

• Không ngại mắc lỗi. Trẻ em thường không lo về việc mình phải từ từ hay ngay lập tức phát âm và dùng ngữ pháp chuẩn; chúng chỉ say mê học và nói. Sự tiến bộ trong học tập của bạn có liên quan trực tiếp đến việc bạn sẵn lòng chơi đùa và đón nhận cảm xúc mới lạ và ngốc nghếch;

• Bạn đã bao giờ để ý trẻ con tìm ra một từ hay cụm từ và nhắc đi nhắc lại như thế nào chưa? Hãy làm điều tương tự: nhắc lại là bí quyết nhớ thông tin đơn giản nhất;

• Nếu có thể, hãy bắt đầu quá trình học của bạn bằng một “khóa đắm chìm”. Cũng như tên lửa cần phần lớn năng lượng để bay khỏi bệ phóng và thoát khỏi bầu khí quyển, bạn thu được nhiều thành quả nhất từ việc học nếu bắt đầu bằng một chương trình tập trung. Chương trình này sẽ “khởi động” các mạch trong não để nối dây cho việc học ngôn ngữ mới;

• Nếu bạn không tìm được một “khóa đắm chìm” chính quy, hãy tự tạo ra bằng cách nghe theo băng ghi âm, xem các bộ phim tiếng Italia có phụ đề, học lời những bài hát hay bằng tiếng Italia như “Rondini al Nido” và “Santa Lucia”, hát theo những đĩa hát của Pavarotti, ngồi

trong các quầy cà phê espresso của Italia, chỉ lắng nghe mọi người trò chuyện và hãy đi đến những nhà hàng Italia chính hiệu rồi gọi món bằng tiếng Italia. Nếu bạn nói với người phục vụ rằng mình đang cố gắng học tiếng Italia và nhờ họ giúp đỡ thì bạn thường nhận được một buổi học tiếng miễn phí, thậm chí còn được hưởng dịch vụ tốt hơn, đôi khi còn được thêm món khai vị;

• Học từ và cụm từ liên quan đến những lĩnh vực bạn yêu thích. Nhiều chương trình học tiếng tẻ nhạt bởi chúng tập trung vào những vấn đề cần thiết nhưng vô vị như "Nhà ga ở đâu?" và "Đây là hộ chiếu của tôi". Cùng với những vấn đề hàng ngày này, hãy học ngôn ngữ của

sự lãng mạn, tình dục, thơ ca, nghệ thuật, thực phẩm ngon và rượu;

• Dán ghi chú dịch nghĩa sang tiếng Italia lên mọi đồ vật trong nhà;

• Điều quan trọng nhất, bạn hãy cởi mở với cảm xúc của ngôn ngữ và văn hóa. Khi bạn nói, vờ như là người Italia (tôi đề nghị những người mới học hãy coi mình như Marcello Mastroiani hay Sophia Loren). Hãy diễn tả dáng điệu, cử chỉ và cách thể hiện trên khuôn mặt đi kèm với ngôn ngữ đó; bạn sẽ thấy thú vị và học nhanh hơn rất nhiều.

HÃY XÂY DỰNG VỐN TỪ VỰNG CHO MÌNH

Một cách tuyệt vời khác để học tập liên tục là xây dựng vốn từ vựng cho mình. Trong cuốn sổ tay Trivulzianus và những chỗ khác, Leonardo đã ghi lại và định nghĩa những từ mà ông đặc biệt thích thú. Được sắp xếp theo cột, danh sách bao gồm từ mới, từ ngoại lai và từ mới được tạo.

Một danh sách có thể chứa các từ như:

arduous – khó khăn, vất vả

Alpine – vùng xung quanh dãy núi Anpơ

archimandrite – lãnh đạo của một nhóm

Sau khi định nghĩa được hơn 9.000 từ, ông nhận xét với sự pha trộn thú vị lòng

tự hào và nét hóm hỉnh: “Tôi sở hữu nhiều từ trong tiếng mẹ đẻ đến nỗi thà phàn nàn là vì không hiểu việc còn hơn là do thiếu ngôn từ để diễn đạt đúng suy nghĩ của mình”.

Bài luyện tập này là một cách đơn giản mà hữu hiệu để làm theo đại danh họa và nuôi dưỡng trí tò mò. Một vốn từ vựng mạnh đồng nghĩa với những thành công về học thuật và chuyên môn, đồng thời mở rộng sự lựa chọn để bạn tự thể hiện. Mỗi lần gặp một từ hay cụm từ mới lạ, hãy tra và ghi lại nó trong sổ tay của bạn. Sau đó, tận dụng mọi cơ hội để sử dụng nó khi viết và trong các cuộc hội thoại hàng ngày.

NUÔI DƯỠNG "TRÍ THÔNG MINH CẢM XÚC"

Cùng với việc tăng cường trí thông minh từ vựng/ngôn ngữ bằng việc tự học tiếng Latinh và xây dựng vốn từ vựng cho mình, đại danh họa còn nuôi dưỡng trí thông minh cảm xúc. Trí tò mò của ông khi quan sát con người cũng nhanh nhạy như khi nghiên cứu về ngựa, chim chóc, nước và ánh sáng. Như ông viết: "Ồ, cầu cho Chúa sẽ vui lòng để tôi dẫn giải đặc điểm tâm lý trong thói quen của con người theo cách mà tôi miêu tả cơ thể người!" Mối quan tâm sâu sắc đến con người từ mọi lĩnh vực cuộc sống của Leonardo là cội nguồn cho tính cách thâm thúy mà ông đã soi rọi vào những

nhân vật trong các tác phẩm hội họa và bản vẽ của mình. Ông đưa ra lời khuyên: "Khi bạn ra ngoài đi dạo, hãy quan sát và cân nhắc tư thế, hành động của những người khác khi họ nói, tranh luận, cười hay ẩu đả; hành động của riêng họ và cả hành động của những người hỗ trợ hay đứng xem; và ghi chép lại cùng một vài nét vẽ trong cuốn sổ tay nho nhỏ mà lúc nào bạn cũng phải mang theo".

Sự quan sát sắc bén đã đưa Leonardo tới sự hiểu biết thực tế về nghệ thuật hòa hợp với người khác và ông quyết tâm trọn đời sẽ phát triển trí thông minh nội tâm (tự biết mình). Không chỉ lặng lẽ quan sát và suy ngẫm, Leonardo còn nuôi dưỡng trí thông minh nội tâm qua việc

tìm kiếm phản hồi, khuyên độc giả hãy “khao khát, kiên nhân lắng nghe ý kiến của người khác, rồi thận trọng cân nhắc và suy ngẫm liệu người phê bình bạn có lí do cho hành động đó không”.

Bạn có thể tăng cường trí tò mò và tìm hiểu sâu về chính mình bằng việc hỏi vợ/chồng, con, bạn bè, khách hàng, đồng nghiệp, cấp trên và nhân viên để thường xuyên nhận được ý kiến phản hồi. Để nói chuyện tự nhiên, bạn hãy đặt những câu hỏi như:

• Đâu là điểm yếu của tôi, những điểm tôi chưa nhận thấy và những lĩnh vực tôi có thể cải thiện?

• Điểm mạnh và những phẩm chất tốt nhất

của tôi là gì?

• Tôi có thể làm gì để làm việc hiệu quả hơn, có ích hơn?

Bạn phải lắng nghe cẩn thận những câu trả lời nhận được, đặc biệt, nếu đó là những gì bạn không muốn nghe hoặc không mong đợi; đừng giải thích, biện minh hay tranh luận. Không bình luận gì mà chỉ lắng nghe. Ghi lại những ý kiến này vào sổ tay của bạn để suy ngẫm.

4. Dimostrazione – Chứng Minh

Cam kết sẽ nâng cao kiến thức bằng kinh nghiệm, sự kiên trì và sẵn sàng học từ lỗi lầm.

Hãy nghĩ về những giáo viên giỏi nhất bạn đã từng học. Điều gì khiến một giáo viên trở nên tuyệt vời trong mắt học sinh? Hơn bất kỳ điều gì, đó là khả năng cho học sinh thấy chúng học là cho chính mình. Một giáo viên giỏi biết rằng kinh nghiệm là cội nguồn của sự thông thái. Và nguyên tắc chứng minh (Dimostrazione)là chìa khóa để mở ra

kho kinh nghiệm. Leonardo thu được nhiều kinh nghiệm từ trong xưởng vẽ của người thầy, họa sĩ và nhà điêu khắc Andrea del Verrocchio, nơi mà nhà nghiên cứu tiểu sử Da Vinci là Serge Bramly đã nhắc tới như “trường đại học nghệ thuật một sinh viên”. Quá trình đào tạo mà chàng trai trẻ Leonardo nhận được khi còn học việc ở xưởng vẽ của Verrocchio chú trọng vào kinh nghiệm hơn là lý thuyết. Ông học về cách chuẩn bị vải, màu vẽ, luật xa gần trong quang học. Những bí quyết về kỹ thuật điêu khắc, đúc đồng và kim hoàn chỉ là một phần của khóa học. Ông còn được khuyến khích nghiên cứu, thông qua quan sát trực tiếp, về cấu tạo của cây cối, giải phẫu học động vật và con người. Nhờ

vậy, ông trưởng thành theo hướng đậm chất thực tiễn.

Định hướng thực tiễn của Leonardo, sự thông minh sắc sảo, trí tò mò và tinh thần độc lập đã khiến ông luôn đặt câu hỏi cho những lý thuyết và giáo lý đã được chấp nhận vào thời đó. Ví dụ, trong quá trình nghiên cứu địa chất, ông đã phát hiện ra hóa thạch và vỏ sò trên các đỉnh núi ở vùng Lombardy. Trong cuốn Sổ tay Leicester, ông đưa ra những lập luận chặt chẽ đi ngược lại quan điểm thịnh hành cho rằng đây là dấu tích của trận lũ trong Kinh Thánh, không dựa trên thần học mà theo suy nghĩ logic và kinh nghiệm thực tế. Phản bác từng giả thuyết là cơ sở của tri thức truyền thống, cuối cùng ông đưa

ra kết luận "một ý kiến như vậy không thể tồn tại trong những bộ não có dù chỉ một chút khả năng suy luận bao quát".

Khi học về địa chất, Leonardo thường tản bộ trên các quả đồi ở Lombardy với hóa thạch trong tay. Khi học về giải phẫu học, ông đã giải phẫu hơn ba mươi cơ thể người và rất nhiều xác động vật. Cũng như những nghiên cứu về hóa thạch, công trình nghiên cứu về giải phẫu học của ông là một thách thức trực tiếp đối với những lý thuyết đã được chấp nhận thời bấy giờ. Như ông viết: "Nhiều người nghĩ rằng có thể dùng lý lẽ phản biện lại tôi rằng, các bằng chứng của tôi trái ngược với những lý thuyết chưa được đánh giá của một số người nào đó

được tôn kính, không coi công trình của tôi là những điều đơn giản và dễ hiểu, trong khi đấy mới là những điều đúng đắn.”

Trong suốt cuộc đời, ông tự hào nói về chính mình như một uomo senza lettere (người không văn hoa) và discepolo della esperienza (môn đồ của kinh nghiệm). Ông viết: “Đối với tôi, những khoa học đó là vô vọng và đầy sai sót, không xuất phát từ kinh nghiệm – nguồn gốc của mọi chân lý – mà xuất phát từ những kinh nghiệm của chính mình, do các giác quan tiếp nhận.”

Leonardo bảo vệ tính độc lập và sáng tạo trong tư duy. Ông thúc giục: “Đừng

bắt chước cách của người khác, bởi khi đó, anh chỉ đáng được gọi là đứa cháu của tự nhiên, chứ không phải người con của tự nhiên. Với sự da dạng của các hình thái tự nhiên, điều quan trọng là tiến thẳng vào tự nhiên…”. Việc ông sẵn sàng bác bỏ mọi sự bắt chước, đặt câu hỏi cho mọi căn cứ, và nghĩ cho chính mình là điều phi thường trong bất kỳ thời đại nào; nhưng điều này chỉ thật sự đáng ngạc nhiên khi ta nhớ rằng ông là người kế thừa một thời đại mà như William Manchester nhấn mạnh, người ta tin rằng “mọi kiến thức đều đã được khám phá”.

Ngoài việc là một người ít ngoan đạo nhất của thời đại, ông còn là một người ít mê tín nhất. Ông coi sự quan tâm thường

thấy đối với thuật giả kim và thuật chiêm tinh là kẻ thù của kinh nghiệm và tư duy độc lập, ông ước ao tới ngày “tất cả nhà chiêm tinh sẽ bị tước đi sức mạnh”.

Cho dù giữ quan điểm chỉ trích truyền thống kinh viện và học thuật, nhưng Leonardo không phủ nhận sạch trơn. Như năm 1494, khi đã 42 tuổi, ông tự học tiếng Latinh để hiểu biết sâu sắc hơn về tri thức cổ điển. Và Leonardo cũng xây dựng một thư viện cho riêng mình. Bộ sưu tập của ông bao gồm Kinh Thánh, các tác phẩm của Êdốp , Diogenes , Ovid , Pliny , Dante, Petrarch , Ficino và những bài viết về nông nghiệp, giải phẫu học, toán học, y học và chiến tranh. Học giả nghiên cứu về Da Vinci, giáo sư

Edward MacCurdy nhấn mạnh: “ông có thói quen nghiên cứu tất cả các căn cứ kinh điển và trung cổ về lĩnh vực mình quan tâm”.

Leonardo cũng giao thiệp với các bộ óc vĩ đại khác như Bramante , Machiavelli, Luca Pacioli và Marcantonio della Torre. Ông coi tác phẩm của các cá nhân khác như “kinh nghiệm qua ủy nhiệm” cần được nghiên cứu cẩn thận, nghiêm túc và cuối cùng cần được kiểm tra bằng kinh nghiệm của chính mình.

Leonardo nhận thấy những thành kiến và “định kiến sách vở” đã hạn chế sự tìm tòi khoa học như thế nào. theo ông, học từ kinh nghiệm cũng có nghĩa là học từ

lỗi lầm. Ông viết: “Kinh nghiệm không bao giờ mắc lỗi, chỉ đánh giá của bạn mới mắc lỗi khi tự dự báo những kết quả không xuất phát từ kinh nghiệm của chính mình”.

Cho dù được công nhận là thiên tài vĩ đại nhất mọi thời đại, Leonardo cũng đã phạm phải nhiều sai lầm lớn và những điều ngớ ngẩn. Những lỗi lầm đáng chú ý nhất của ông là những thí nghiệm bất thành khi tu sửa phần màu cho bức Trận chiến Anghiari và bức Bữa ăn tối cuối cùng; những nỗ lực tai hại và gây tổn thất tài chính lớn cho chính quyền Florence khi ông cố đổi hướng dòng sông Arno; và một cỗ máy bay không bao giờ cất cánh. Còn một kế hoạch thất bại đặc biệt

khôi hài khác là tự động hóa khu bếp nhà Ludovico Sforza. Được yêu cầu giữ chức bếp trưởng trong một buổi tiệc lớn, Leonardo đã lên một kế hoạch tổng thể chuẩn bị từng món ăn để phục vụ cho hơn 200 khách. Bát đĩa được thiết kế như những tác phẩm nghệ thuật thu nhỏ. Leonardo cho xây một cái lò mới có công suất lớn và một hệ thống băng chuyền cơ học phức tạp để di chuyển các đĩa thức ăn trong nhà bếp. Ông cũng thiết kế và lắp đặt một hệ thống bình phun nước đồ sộ để cứu hỏa. Trong ngày diễn ra bữa tiệc, mọi thứ đều gặp trục trặc. Do đội ngũ nhà bếp của Ludovico không đủ khả năng thực hiện những hình chạm trổ tinh xảo mà Leonardo yêu cầu, ông đã mời hơn 100 người bạn nghệ sĩ của mình

tới giúp. Trong một khu bếp quá chật chội, hệ thống băng chuyền bị hỏng và hỏa hoạn xảy ra. Hệ thống bình phun nước lại hoạt động quá hoàn hảo, tạo ra một cơn lũ cuốn sạch mọi thứ đồ ăn và một phần nhà bếp!

Bất chấp sai sót, sự cố, thất bại và thất vọng, Leonardo không bao giờ ngừng học hỏi, tìm tòi và thử nghiệm. Trong công cuộc kiếm tìm tri thức, ông đã thể hiện sự nhẫn nại như của thần Hecquyn. Trong cuốn sổ tay, bên cạnh hình vẽ về một khoảnh đất cày, Leonardo viết: “Tôi không rời khỏi luống cày của mình”. Ở chỗ khác, ông viết: “Trở ngại không thể khuất phục được tôi” và “Mọi trở ngại sẽ bị tính nghiêm khắc phá bỏ”.

Martin Kemp, tác giả cuốn Leonardo da Vinci : The Marvellous Works of Nature and Man (Leonardo da Vinci: Tác phẩm tuyệt diệu của thiên nhiên và con người), nhận xét: “Không còn chút nghi ngờ nào về nguyên tắc mà Leonardo coi là sẽ xác định hướng đi thật sự cho luống cày ông muốn tạo ra. Nguyên tắc đó được ông gọi là ‘kinh nghiệm’”.

NGUYÊN TẮC CHỨNG MINH VÀ BẠN

Ý nghĩa thật sự của thời Phục hưng là sự thay đổi những giả thuyết, định kiến và tín ngưỡng nền tảng. Mong muốn của Leonardo là thách thức quan điểm đang thống trị thế giới, thông qua việc ứng

dụng nguyên tắc Chứng minh, ông trở thành người tiên phong trong cuộc cách mạng này. Ông hiểu rằng, một người muốn thách thức quan điểm của cả thế giới thì trước hết, cần thách thức quan điểm của chính mình. Ông lưu ý, “sự lừa dối lớn nhất mà người ta phải chịu đựng bắt nguồn từ ý kiến của chính họ”. Học cách tư duy như Leonardo đòi hỏi chúng ta luôn tỉnh táo đặt câu hỏi cho những ý kiến, giả thuyết và niềm tin của mình.

Bạn đã bao giờ bị ý kiến của chính mình lừa dối chưa? Ý kiến và niềm tin của bạn có thật sự là của bạn? Các bài tập sau đây được thiết kế nhằm giúp bạn suy nghĩ tự do và sáng tạo hơn. Nhưng trước hết hãy dành thời gian xem xét vai trò

của nguyên tắc Chứng minh trong cuộc sống hiện nay và làm thế nào để bạn có thể đẩy mạnh nó hơn. Hãy đánh giá sự độc lập của chính bạn: Bạn có phải là người suy nghĩ độc lập không? Lần gần đây nhất, bạn thay đổi niềm tin về một điều mà bạn tin tưởng đã lâu là bao giờ? Bạn thấy sự thay đổi đó thế nào?

Nghĩ về bạn bè và đồng nghiệp của bạn. Họ dựa vào điều gì để xác định niềm tin và ý kiến của mình? Ai là người có suy nghĩ độc lập và độc đáo nhất mà bạn biết? Độc đáo ở điểm gì?

Suy nghĩ trong giây lát cách thức bạn đã học những điều mình biết. Bạn học được nhiều hơn từ thành công hay thất bại, từ

thời điểm thuận lợi hay thời điểm khó khăn? Chúng ta đều biết những đánh giá đúng xuất phát từ kinh nghiệm. Nhưng chúng ta cũng biết kinh nghiệm thường được thu lượm qua những đánh giá không tốt. Bạn có tận dụng được tối đa những lỗi lầm của mình không?

Suy ngẫm về bài trắc nghiệm tự đánh giá ở trang sau. Đây đều là những câu hỏi mang tính thách thức, nhưng câu trả lời trung thực sẽ giúp bạn đúc rút được nhiều nhất từ những bài tập sau đó.

Nguyên tắc Chứng minh: Tự đánh giá

• Tôi sẵn sàng thừa nhận lỗi lầm.

• Những người bạn thân nhất của tôi cũng

đồng ý rằng tôi sẵn sàng thừa nhận lỗi lầm.

• Tôi học từ những lỗi lầm của mình và hiếm khi mắc lại nó lần thứ hai.

• Tôi đặt câu hỏi với những căn cứ và “kiến thức truyền thống”.

• Khi nhân vật nổi tiếng mà tôi ngưỡng mộ xác nhận chất lượng của một sản phẩm, có nhiều khả năng tôi sẽ mua nó.

• Tôi có thể phát biểu rõ ràng những niềm tin cơ bản nhất của mình và lý do tôi tin như vậy.

• Nhờ kinh nghiệm thực tế, tôi đã thay đổi quan điểm về một điều mà từ lâu tôi

đã tin tưởng sâu sắc.

• Tôi vẫn kiên trì khi phải đối mặt với rào cản.

• Tôi coi nghịch cảnh là cơ hội để trưởng thành.

• Đôi khi tôi bị ảnh hưởng bởi chuyện mê tín.

• Khi đưa ra các ý kiến về tôi, các bạn và cộng sự của tôi sẽ nói tôi:

a) cả tin và "thuộc thời đại mới"

b) người hay chỉ trích và bảo thủ

c) một người hoài nghi có thái độ cởi mở

NGUYÊN TẮC CHỨNG MINH: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP KIỂM TRA KINH NGHIỆM

Dành một giờ suy nghĩ về những câu hỏi này có thể mang lại câu trả lời về cách thức kinh nghiệm quyết định thái độ và hành vi của bạn được ứng dụng cho cả cuộc đời. Viết vào cuốn sổ tay của bạn những tìm hiểu các câu hỏi sau:

Những kinh nghiệm có ảnh hưởng nhất trong cuộc đời bạn là gì? Dành 20 đến 30 phút và liệt kê ít nhất bảy kinh nghiệm, kèm theo là một câu tóm tắt về những gì bạn học được từ mỗi kinh nghiệm.

Bây giờ, hãy dành vài phút suy ngẫm về

việc bạn đã ứng dụng những điều học được từ những kinh nghiệm có tầm ảnh hưởng nhất này hàng ngày như thế nào.

Tiếp đó, nhìn vào danh sách Những kinh nghiệm có ý nghĩa lớn và hỏi: Kinh nghiệm có tầm ảnh hưởng nhất trong cuộc đời của mình là gì? (Với một vài người, đây là câu hỏi dễ trả lời; với một số khác, họ không thể chọn được kinh nghiệm nào. Nếu bạn không nghĩ ra, hãy chọn bất kỳ kinh nghiệm nào trong danh sách của bạn).

Sau đó, dành vài phút để tự vấn, kinh nghiệm này đã thay đổi thái độ và nhận thức của mình như thế nào? Nhớ ghi lại tác động của kinh nghiệm lên thế giới

quan của bạn với một hoặc hai câu.

Cuối cùng, tự hỏi: Mình có thể nghĩ lại một số kết luận được rút ra lúc đó không? Không nên trả lời câu hỏi cuối cùng này quá nhanh; bạn cứ giữ nó trong tâm tưởng và trái tim một thời gian, hãy để nó "ngấm".

KIỂM TRA NIỀM TIN VÀ CĂN CỨ CỦA BẠN

Nhiều người không nhận thức rõ căn cứ mà mình sử dụng để thu được và kiểm chứng thông tin. Chúng ta đều biết mình có ý kiến, giả thuyết và niềm tin về rất nhiều lĩnh vực: bản chất con người, đạo đức, chính trị, các nhóm sắc tộc, chân lý khoa học, giới tính, tôn giáo, y học, ý

nghĩa cuộc sống, nghệ thuật, hôn nhân, làm cha mẹ, lịch sử, các nền văn hóa khác, v.v... Nhưng bạn có biết làm cách nào tìm thấy những niềm tin này? Hay bạn tìm thấy thông tin làm nền tảng cho những niềm tin đó ở đâu?

Bắt đầu bằng việc chọn ba lĩnh vực bất kỳ trong các lĩnh vực kể trên; ví dụ: bạn chọn bản chất con người, chính trị và nghệ thuật. Sau đó, viết ít nhất ba ý kiến quan điểm, giả thuyết hay niềm tin của bạn trong các lĩnh vực đã chọn để xem xét vào cuốn sổ tay. Chẳng hạn như:

Bản chất con người

• "Tôi tin rằng về bản chất, con người là tốt".

• “Tôi tin rằng hành vi chủ yếu do di truyền quyết định”.

• “Bản chất của con người là cưỡng lại sự thay đổi”.

Sau khi đã liệt kê ít nhất ba niềm tin cho từng lĩnh vực đã chọn, bạn tự hỏi:

• Ý kiến này hình thành trong tôi như thế nào?

• Tại sao tôi duy trì niềm tin này?

• Điều gì có thể khiến tôi thay đổi niềm tin này?

• Niềm tin nào trong tôi tạo cảm xúc mạnh mẽ nhất?

Sau đó, nhìn vào mỗi niềm tin của bạn trong ba lĩnh vực đã chọn để xem xét và cân nhắc vai trò của những căn cứ sau trong quá trình hình thành niềm tin:

• Truyền thông: sách, mạng Internet, vô tuyến truyền hình, đài phát thanh, báo và tạp chí.

• Con người: gia đình, thầy cô giáo, bác sĩ, các thủ lĩnh tôn giáo, cấp trên, bạn bè và cộng sự.

• Kinh nghiệm của riêng bạn.

Bạn sử dụng tiêu chí nào để đánh giá giá trị thông tin nhận được? Có phải hầu hết ý kiến của bạn đều có từ sách vở? Hay bạn chủ yếu bị gia đình tác động? Bạn tin

bao nhiêu phần những điều bạn biết qua báo hay truyền hình? Sau khi cân nhắc và suy ngẫm, hãy xác định nguồn thông tin chủ yếu của bạn và nền tảng cho niềm tin và ý kiến của bạn. Tìm xem bạn có niềm tin nào được thiết lập mà không được kiểm chứng bằng kinh nghiệm không. Có cách nào để kiểm tra niềm tin của bạn dựa vào kinh nghiệm không?

BA QUAN ĐIỂM

Hãy viết một câu về niềm tin mà trong bài tập trước bạn cho rằng nó tạo ra cảm xúc mạnh nhất trong bạn vào cuốn sổ tay.

Trong chương Trí tò mò, chúng ta biết được rằng khi Leonardo tìm kiếm tri thức khách quan – mổ xẻ tử thi hay đánh

giá một bức họa của mình – ông nhìn đối tượng từ ít nhất ba góc độ khác nhau. Hãy làm điều tương tự với niềm tin và ý kiến của bạn. Giống như đại danh họa đã sử dụng một tấm gương để xem ngược các bức tranh của mình, hãy thử đưa ra luận điểm khả dĩ nhất có thể chống lại niềm tin của bạn.

Leonardo cũng tìm kiếm góc mới nhìn bằng cách xem lại các bức tranh của mình từ xa. Hãy thử xem lại niềm tin của bạn “từ xa” bằng cách tự hỏi: Các quan điểm của tôi về điều này có thay đổi nếu tôi: sống ở một nước khác; xuất thân từ một tôn giáo, chủng tộc, điều kiện kinh tế, tầng lớp khác; già thêm/trẻ đi 20 tuổi hay thuộc giới tính khác?

Cuối cùng, tìm góc nhìn ở bạn bè hay những người quen mà bạn cho rằng có thể đưa ra những quan điểm khác mình. Nói chuyện với bạn bè để có thể nhìn nhận vấn đề từ một quan điểm khác.

RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TỰ ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG CHIÊU QUẢNG CÁO

Khi bạn đọc cuốn sách này, hàng nghìn nhân viên quảng cáo vô cùng sáng tạo và có ý thức mục tiêu rõ ràng đang thu xếp các khoản quỹ hàng tỷ đô-la nhằm thay đổi thang giá trị, hình ảnh bản thân và thói quen mua sắm của bạn. Tìm kiếm lợi nhuận nhờ sự thiếu tự tin về giới tính hay trí tưởng tượng của nhân vật giả tưởng

Walter Mitty, hay ép buộc bằng sự lặp lại đơn thuần, các nhà quảng cáo rất giỏi trong việc đạt được các mục tiêu con người của mình. Duy trì sự độc lập tư duy khi phải đối mặt với cuộc tấn công dữ dội này phải cần đến một kỷ luật giống như kỷ luật trong võ thuật. Hãy học theo những bài tập "tự vệ" sau:

• Đọc lướt qua cuốn tạp chí bạn yêu thích, phân tích chiến lược và chiến thuật của mỗi bài quảng cáo.

• Làm động tác phân tích tương tự với các quảng cáo trên truyền hình và phát thanh mà bạn yêu thích.

• Ghi lại quảng cáo nào tác động đến bạn mạnh mẽ nhất và tại sao.

• Quảng cáo tác động đến bạn như thế nào khi bạn còn nhỏ?

• Lập một danh sách có ít nhất ba quảng cáo hay nhất mà bạn từng xem. Điều gì tạo nên chất lượng của chúng?

• Xác định mười thứ bạn đã mua trong vài tháng gần đây, tự hỏi: liệu quảng cáo có tác động đến mình, dưới bất kỳ hình thức nào, hay không?

• Viết theo luồng ý thức về chủ đề "vai trò của quảng cáo trong việc hình thành thang giá trị và hình ảnh bản thân".

Một chiến thuật thông minh nhưng lại đáng bị chỉ trích nhất của các nhà quảng cáo thể hiện qua nỗ lực dựng lên hình

ảnh tư duy độc lập và chủ nghĩa cá nhân của họ. Ta hãy xem những nỗ lực để được giống với “kẻ nổi loạn”, “người theo chủ nghĩa cá nhân” qua những hành động có tính cách mạng như lái xe đường trường, hút một điếu xì gà 15 đô-la, dùng đồ jeans hoặc giày đế mềm, hay đội ngược một chiếc mũ bóng chày. Hãy ghi lại các tấm gương của hiện tượng này vào sổ tay. Bạn sẽ nhận thấy một vài điều sau:

• Nhân vật nam trong quảng cáo của Marlboro và nhân vật nữ trong quảng cáo của Virginia Slims.

• Chuỗi nhà hàng bít-tết với khẩu hiệu “Không quy định, chỉ quyền lợi” hay các

cửa hàng nhượng quyền thương hiệu bánh hamburger nhắc chúng ta nhớ tới việc "Đôi khi cần vi phạm quy tắc" (Thử làm điều này bằng cách không thực hiện quy tắc bất thành văn "Hãy trả tiền cho chiếc bánh hay bít-tết của bạn").

• Ngay cả nhân vật được yêu thích Dilbert, biểu tượng của sự phản kháng với thói quan liêu ngu ngốc cũng đã được sử dụng. Giờ đây, Dilbert là một hiện tượng trên thị trường sản xuất hàng loạt, được sử dụng nhằm bán được nhiều quảng cáo hơn.

HỌC TỪ LỖI LẦM VÀ NGHỊCH CẢNH

Tìm hiểu thái độ của bạn đối với lỗi lầm

bằng cách suy ngẫm về những câu hỏi sau và viết các suy nghĩ ấy vào sổ tay:

• Bạn học được gì về việc mắc lỗi ở trường?

• Cha mẹ dạy bạn điều gì về việc mắc lỗi?

• Lỗi lầm lớn nhất bạn từng mắc phải là gì?

• Bạn học được gì từ lỗi lầm đó?

• Những lỗi lầm nào bạn đã mắc lại?

• Nỗi sợ mắc lỗi có vai trò thế nào trong cuộc sống hàng ngày của bạn, tại nơi làm việc và khi ở nhà?

• Bạn thường mắc lỗi do cố tình hay vô ý.

Viết theo luồng ý thức về chủ đề “Điều gì tôi có thể làm khác đi nếu tôi không sợ mắc lỗi”.

Leonardo đã mắc rất nhiều lỗi và đã trải qua nghịch cảnh khủng khiếp trong cuộc kiếm tìm chân lý và cái đẹp của mình. Bên cạnh những lời buộc tội sai lầm, những cuộc xâm lăng, những ngày tha hương và sự phá hủy tan nát một tác phẩm vĩ đại của ông, nghịch cảnh đau lòng nhất với đại danh họa có lẽ là nỗi cô đơn vì đi quá xa so với thời đại.

Cho dù ông đã từng nghi ngờ chính mình và tự đặt câu hỏi về giá trị của những nỗ

lực bản thân, song Leonardo không bao giờ bỏ cuộc. Lòng can đảm và sự kiên trì của ông khi phải đối mặt với nghịch cảnh đã mang lại cảm hứng vô bờ. Ông củng cố ý chí tiếp tục công việc thông qua những lời khẳng định trong cuốn sổ tay, như:

“Tôi không bao giờ rời khỏi luống cày của mình”.

“Trở ngại không thể khuất phục được tôi”.

“Mọi trở ngại sẽ bị tính nghiêm khắc phá bỏ”.

“Nhất định tôi sẽ tiếp tục”.

"Tôi không bao giờ thấy mệt mỏi với việc được làm người có ích".

TẠO NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH

Những nghiên cứu lâu dài của Tiến sĩ Martin Seligman và nhiều học giả khác cho thấy nhân tố quyết định cho thành công trong kinh doanh và cuộc sống là khả năng vươn lên nhanh chóng khi đối mặt với nghịch cảnh. Nhận thức, sự suy ngẫm sâu sắc và khiếu hài hước là những người bạn tốt nhất khi bạn cố gắng học từ những kinh nghiệm khó khăn. Cũng như Leonardo, bạn có thể cải thiện khả năng hồi phục bằng cách tự tạo ra những câu khẳng định. Hãy viết ít nhất một câu khẳng định vào cuốn sổ tay để truyền

cảm hứng cho bạn khi phải đối mặt với mỗi thử thách lớn lao.

Nhiều người có lời khẳng định bắt đầu bằng cụm từ “Tôi …” như: “Tôi kiên nhẫn với chính mình” hay “Tôi đang trở nên kiên nhẫn hơn với chính mình”. Cho dù câu khẳng định “Tôi…” có thể hữu ích, nhưng nó có xu hướng gợi ra phản ứng chủ yếu dựa trên tri thức hay nhận thức. Bạn có thể khẳng định ở mức độ sâu sắc hơn bằng cách đưa chúng vào khung nhiều cảm xúc hơn, hướng đến trái tim nhiều hơn. Thí nghiệm sau sẽ cho bạn thấy:

Hãy nhắc lại câu khẳng định sau: Tôi kiên nhẫn với chính mình. Để ý phản ứng

của bạn.

Bây giờ, hãy nói câu này: Tôi cảm thấy kiên nhẫn với chính mình. Một lần nữa, hãy để ý phản ứng của bạn. Khi bạn nói cho chính mình biết điều mình cảm thấy, chứ không chỉ điều bạn đang là/làm, nhiều khả năng bạn sẽ cảm thấy điều bạn nói, lời khẳng định sẽ đạt tới mức sâu sắc hơn.

Những lời khẳng định sau là kết quả sự hợp tác của tôi với một người bạn là Tiến sĩ Dale Schusterman, nhằm giúp bạn tiếp cận tận sâu thẳm trái tim mình để có được những thay đổi sâu sắc hơn.

Quan hệ

• Tôi cảm thấy sẵn sàng để một người khác xuất hiện trong trái tim tôi.

• Tôi cảm thấy tò mò muốn biết mình có thể thay đổi điều gì của bản thân để giúp người yêu/vợ/chồng.

• Tôi cảm nhận được sự khác biệt giữa bố và chồng (mẹ và vợ).

• Tôi trân trọng chất nữ tính của vợ (bạn gái).

Tinh thần

• Mối liên kết của tôi với thần thánh (Chúa Giêsu, Thượng Đế, Đức Phật, v.v...) là những ưu tiên hàng đầu của tôi (nói điều này trong lúc đang mường

tượng về công việc, các mối quan hệ, tiền bạc, kỳ vọng, cha mẹ, các sự việc căng thẳng trong quá khứ, v.v...).

• Tôi cảm nhận được sự hiện hữu của thánh thần bên trong mình.

• Tự trong tâm hồn, tôi cảm nhận thánh thần sẽ đi vào cuộc đời tôi.

• Tôi nhận thức rõ những bài học tâm hồn tôi cần tiếp nhận từ (nói tên một người hay một trải nghiệm).

Tiền bạc

• Tôi cảm nhận được sự khác nhau giữa ước vọng và nhu cầu của mình.

• Tôi cảm thấy tò mò muốn biết làm thế nào để cuộc sống của mình được dư dả.

• Tôi cảm thấy sẵn sàng đón nhận một cuộc sống dư dả.

• Tôi cảm thấy mình xứng đáng có một cuộc sống dư dả.

• Tôi thừa nhận cuộc sống của mình lúc này đã dư dả.

Học hỏi

• Sự sáng suốt của tâm trí tôi thể hiện dưới nhiều dạng khiến tôi ngạc nhiên.

• Tôi thừa nhận mình có khả năng học theo trực giác.

• Tôi cảm thấy tò mò muốn biết làm cách nào để (giải quyết vấn đề này, học được môn này).

• Tôi tin kiến thức sẽ xuất hiện khi tôi cần.

Sự nghiệp

• Tôi cảm thấy tôn trọng những đóng góp của mình cho thế giới.

• Tôi cảm thấy mình được kết nối với sức mạnh bên trong khi người khác xem công việc của tôi.

• Tôi cảm thấy tò mò muốn biết làm thế nào để thể hiện mục đích bên trong của mình với thế giới này.

• Tôi cảm thấy mình sẵn sàng thể hiện mục đích bên trong với thế giới này.

CHỨNG MINH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Bạn nuôi dạy được một đứa trẻ biết tư duy theo cách của mình, biết học từ lỗi lầm và kiên trì khi phải đối mặt với nghịch cảnh bằng cách nào? Như với nhiều vấn đề mà cha làm mẹ thường gặp, câu trả lời không dễ dàng. Nhưng có một giải pháp là hãy nuôi dưỡng sự tự tin cho con bạn. Từ tự tin (confindence) bắt nguồn từ hai từ "tin tưởng" (fidere) và "với" (con). Tự tin, tin tưởng vào bản thân và khả năng của chính mình là bí quyết thành công, và trải nghiệm về thành

công lại là chìa khóa để xây dựng lòng tin. Xây dựng sự tự tin cho con bạn bằng cách hướng dẫn chúng đạt thành công trong học tập. Nên chia nhỏ nhiệm vụ thành các phần đơn giản để trẻ đạt được một chuỗi thành công nho nhỏ hơn là gặp phải một vài thất bại lớn.

Không gì xây dựng sự tự tin cho trẻ tốt bằng tình yêu thương tuyệt đối. Để con bạn biết rằng, bạn yêu chúng vì con người thực của chúng, chứ không phải vì những điều chúng làm. Hãy bổ sung cho tình yêu thương đó bằng sự khích lệ nhiệt thành. Hãy tưới mát tâm hồn con bạn bằng những câu nói như: "Con có thể làm bất kỳ điều gì mà con đã quyết", "Bố mẹ tin tưởng con" và "Bố mẹ biết con có thể

làm được điều đó".

Hãy coi lỗi lầm như một cơ hội học tập. Khi con bạn thất bại, hãy nhận xét về chúng thật hiền từ nhưng chính xác và động viên nhiệt thành. Một vấn đề của cách giáo dục đề cao "lòng tự trọng" là không phân biệt được tình yêu thương tuyệt đối và sự khích lệ với nhận xét phản hồi không chính xác. Hãy nói với trẻ rằng, hành động của nó tốt hay đúng nếu điều đó không ảnh hưởng đến sự phát triển lòng tự trọng thật sự. Phản hồi chính xác giúp đặt con bạn vào thực tế và thông tin cho con về kỳ vọng của bạn vào khả năng học tập của chúng.

Niềm vui cuộc sống

• Tôi cảm thấy vui với chính mình trong mọi hoàn cảnh (nói điều này khi bạn mường tượng đến một tình huống căng thẳng).

• Tôi cảm thấy mình xứng đáng được hạnh phúc.

• Tôi thấy vui với niềm vui của người khác.

• Niềm vui và hạnh phúc của tôi đến từ bên trong con người tôi.

Tự thể hiện

• Tôi tin tưởng vào con người bên trong mình.

• Tôi cảm nhận sự hiện hữu của thánh thần bên trong mình.

• Tôi tự cảm nhận những cảm xúc của mình.

• Tôi thừa nhận những cảm xúc của tôi về chính mình.

HỌC TỪ NHỮNG “VAI PHẢN DIỆN”

Một cách hiệu quả để học từ lỗi lầm là học từ lỗi lầm của người khác. Thật tuyệt vời nếu có được hình mẫu tích cực như Leonardo, người mà bạn có thể cố gắng noi gương. Nhưng bạn cũng có thể học được rất nhiều từ “những vai phản diện”. Ví dụ, hầu hết những điều tôi biết về công việc huấn luyện và giảng dạy là từ

các huấn luyện viên và giáo viên tệ nhất của tôi. Tôi vẫn nhớ mình ngồi trong lớp lắng nghe giáo viên thuyết giảng với giọng đều đều bất tận; một giáo viên khác thì không bao giờ lắng nghe khi ai đó đặt câu hỏi; rồi một huấn luyện viên thích làm bẽ mặt học trò. Họ dạy tôi những điều không nên làm. Tôi cũng rất biết ơn những vai phản diện khác, bằng việc diễn tả chính xác những điều không được làm, họ giúp tôi tránh khỏi cảnh nợ nần và và không phải chịu đựng sự suy sụp tinh thần.

Lập một danh sách gồm ít nhất ba người đã mắc những lỗi mà bạn muốn tránh. Bạn học từ những lỗi lầm của họ như thế nào? Điều rắc rối trong bài tập này là

đôi khi vai phản diện nhất theo ý bạn lại có thể là hình mẫu tích cực trong một số lĩnh vực khác. Đương nhiên, nhiệm vụ của bạn là phân biệt chính xác điều bạn muốn làm theo và điều bạn muốn tránh.

NGUYÊN TẮC CHỨNG MINH TRONG CÔNG VIỆC

Trong giới kinh doanh, các lãnh đạo cấp cao thường cho rằng không chú ý tới kinh nghiệm của chính mình là nguyên nhân chính dẫn tới các quyết định tệ nhất. Các doanh nhân thường bị chi phối bởi các nhà phân tích, luật sư và các học giả khi đánh giá, vốn được hình thành dựa trên kinh nghiệm. Mark McCormack, sáng lập viên Tập đoàn Quản lý quốc tế và là tác

giả cuốn What They Don’t Teach You at Harvard Business School (Những điều họ không dạy bạn ở khoa kinh tế Đại học Harvard), đã miêu tả hạn chế về trí tuệ mà đào tạo học thuật có thể gây ra: “… Một tấm bằng thạc sĩ kinh doanh đôi khi có thể ngăn cản khả năng có được kinh nghiệm. Nhiều thạc sĩ quản trị kinh doanh mà chúng tôi thuê hoặc là ngây thơ bẩm sinh hoặc là nạn nhân của chính quá trình đào tạo kinh doanh họ nhận được. Kết quả là một dạng mất khả năng học từ cuộc sống thực – không thể đánh giá đúng người hay phán đoán đúng tình hình và có biệt tài là hình thành những nhận thức sai lầm”.

Cũng như Leonardo, các nhà lãnh đạo và

quản lý tài giỏi nhất biết rằng kinh nghiệm là trái tim của sự thông thái.

5. Cảm Xúc

Không ngừng hoàn thiện các giác quan, đặc biệt là thị giác, dùng làm phương tiện tạo những kinh nghiệm sống động

Thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, khứu giác. Nếu suy nghĩ giống Leonardo, bạn sẽ nhận ra các giác quan này đều là chìa khóa mở ra cánh cửa kinh nghiệm. Da Vinci tin rằng những bí mật của nguyên tắc Chứng minh sẽ được tiết lộ thông qua các giác quan, đặc biệt là thị giác. Biết cách nhìn (Saper vedere) là một phương châm và là nền tảng cho công trình nghệ thuật và khoa học của Leonardo. Trong The Creators: A

History of Heroes of the Imagination (Những người sáng tạo: Lịch sử về những anh hùng của trí tưởng tượng), Daniel Boorstin đặt tên cho chương viết về Da Vinci là "Vương quốc của thế giới hữu hình". Quyền tối thượng của Da Vinci xuất phát từ sự kết hợp giữa tâm hồn phóng khoáng, không ngại đặt câu hỏi, sự tin tưởng ông dành cho kinh nghiệm thực tế, với cái nhìn sắc sảo lạ kỳ của ông. Thời thơ ấu dành cho việc quan sát và thưởng ngoạn vẻ đẹp tự nhiên ở vùng nông thôn Tuscan và sau đó tiếp tục nhận được sự chỉ bảo của thầy giáo Verrocchio, "con mắt thật sự", Leonardo đã phát triển năng lực thị giác đáng kinh ngạc như của siêu anh hùng trong các bộ phim hoạt hình. Ví dụ như

trong “Sổ tay về sự bay lượn của loài chim”, ông đã ghi lại những chuyển động chi tiết của cánh và lông vũ khi chim bay, điều vẫn chưa được xác thực cũng như chưa được đánh giá thấu đáo cho đến khi có những thước phim quay chậm.

Da Vinci thường gây ấn tượng mạnh nhất và đam mê nhất khi miêu tả năng lực thị giác:

Người mất đi thị giác cũng mất luôn cái nhìn với toàn vũ trụ, và cũng giống như người bị chôn sống vẫn có thể chuyển động và hít thở trong ngôi mộ. Bạn có lẽ nào lại không nhận ra con mắt chứa đựng vẻ đẹp của toàn thế giới: Con mắt là người thầy của thiên văn học, hỗ trợ và

chỉ đạo mọi tài nghệ của nhân loại. Nó đưa con người tiến đến mọi ngóc ngách trên Trái đất. Nó bao trùm nhiều bộ môn khác nhau của toán học, và tất cả các kiến thức của nó thì không thể sai lầm. Nó đã đo khoảng cách và kích thước của các vì sao; khám phá ra các nguyên tố và tự nhiên, và từ tiến trình các chòm sao, nó giúp chúng ta dự đoán tương lai. Nó đã tạo ra ngành kiến trúc, luật xa gần và cuối cùng là nghệ thuật hội họa thần diệu. Ôi, điều tuyệt vời nhất trong mọi sáng tạo của Chúa! Lời hát nào có thể tụng ca xứng đáng sự cao quý của ngươi; con người nào, ngôn ngữ nào có thể miêu tả cho hết những thành tựu của ngươi?

Cái nhìn của Da Vinci cho phép ông nắm

bắt những nét tinh tế thanh thoát chưa từng có trước đó về cách biểu lộ của con người trong các tác phẩm của ông. Đối với đại danh họa, con mắt thật sự là cửa sổ tâm hồn, và như ông liên tục nhấn mạnh, "là phương tiện chính, qua đó có tri thức đầy đủ nhất và phong phú nhất về công trình tự nhiên vô tận".

Đối với Leonardo, thị giác là tối cao, và vì vậy hội họa là môn học vĩ đại nhất. Thính giác, và theo đó là âm nhạc, có tầm quan trọng thứ hai. Ông viết: "Có thể coi âm nhạc là chị em của hội họa, bởi nó phụ thuộc vào thính giác, giác quan quan trọng thứ hai… hội họa vượt trội hơn và xếp trên âm nhạc, bởi nó không tan biến đi ngay khi sinh ra…" (Vào thời

của Leonardo, dĩ nhiên là không có băng cassette, máy hát, hay đĩa compact).

Một trong số nhiều khả năng phi phàm của Leonardo là nhạc sĩ tài năng. Sự nổi tiếng của ông ở cung điện của những người bảo trợ cho ông có phần nhờ khả năng chơi sáo, đàn lia và các nhạc cụ khác. Vasari cho biết: "ông hát tuyệt hay mà không cần chuẩn bị gì". Khi Ludovico Sforza ở Milan chấp thuận làm người bảo trợ mới cho Leonardo, Leonardo đã mang tới một cây đàn lia hình đầu ngựa có cán bằng bạc do ông tự chế để làm quà tặng. Ngoài việc soạn nhạc, chơi đàn và ca hát, Leonardo luôn mở nhạc đệm bất cứ khi nào vẽ. Đối với đại danh họa, âm nhạc giúp nuôi dưỡng

giác quan và tinh thần.

Cho dù thị giác và thính giác giữ hai vị trí đầu tiên trong thứ bậc giác quan của Leonardo, ông cũng luôn đánh giá cao, luyện tập và khuyến khích sự hoàn thiện mọi giác quan. Ông rất quan tâm tới việc mặc loại quần áo tốt nhất mà mình có thể có, ông thích nhung và lụa tốt. Xưởng vẽ của ông luôn ngập tràn hương hoa và dầu thơm. Ông còn tiếp tục rèn luyện giác quan nhờ niềm đam mê với nghệ thuật nấu nướng. Ở phương Tây, Leonardo là người đã tạo ra khái niệm khẩu phần ăn nhỏ, có lợi cho sức khỏe và được bày biện tinh tế trong các bữa tiệc.

Nhưng Leonardo buồn rầu nhận thấy con

người thường "nhìn mà không nhìn thấy, nghe mà không nghe thấy, chạm vào mà không cảm thấy, ăn vào mà không nhận thấy, di chuyển mà không nhận thức được mình đang chuyển động, hít thở mà không biết được mùi hương và nói mà không suy nghĩ". Hàng thế kỷ sau, những đánh giá của ông trở thành lời mời chúng ta cải thiện các giác quan – cùng theo đó là cải thiện tâm hồn và kinh nghiệm.

NGUYÊN TẮC CẢM XÚC VÀ BẠN

Thứ đẹp nhất mà bạn từng thấy là gì? Âm thanh ngọt ngào nhất mà bạn từng nghe là gì? Tiếp xúc nhẹ nhàng nhất mà bạn từng có là gì? Hãy tưởng tượng một vị ngon tuyệt đỉnh và một hương thơm thú vị cứ

quấn lấy bạn. Trải nghiệm của bạn về một giác quan ảnh hưởng đến tất cả các giác quan khác như thế nào?

Những câu hỏi và bài tập trong chương này rất vui vẻ: Bạn sẽ được nếm thử sôcôla và rượu, khám phá những cách thức mới để cảm thụ âm nhạc và nghệ thuật. Bạn sẽ học cách làm giàu kinh nghiệm xúc giác và tự làm nước hoa côlônhơ theo cách của đại danh họa. Và bạn sẽ được làm quen với cảm xúc kèm theo, việc điều phối các giác quan, bí quyết của các nghệ sĩ và nhà khoa học vĩ đại. Ẩn dưới các trò vui này là một mục đích nghiêm túc: hoàn thiện trí thông minh giác quan.

Ngoài việc là những kênh dẫn truyền cho niềm vui thích và nỗi khổ đau, các giác quan còn là bà đỡ cho trí thông minh. Sắc bén (sharp) cũng đồng nghĩa với sáng suốt (smart), và chậm hiểu (dull) là từ khác của câm (dumb); cả hai cặp từ này đều nói tới sự sắc bén của giác quan. Nhưng trong một thế giới của xe cộ, hình khối, máy nhắn tin, bê tông, điện thoại đổ chuông, những thứ nhân tạo, búa khoan và loạt phim hài Beavis và Butt-Head , mọi thứ trở nên quá dễ dàng và như Leonardo nói, “nhìn mà không thấy”. Làm như vậy là xâm phạm tinh thần của Leonardo, người đã có những nỗ lực đặc biệt để nuôi dưỡng nhận thức và sự sắc bén của giác quan. Nhà nghiên cứu tiểu sử Da Vinci là Serge Bramly đã so sánh

chương trình phát triển và hoàn thiện giác quan của Leonardo với chế độ tập luyện của một vận động viên. Ông viết: "Giống như một vận động viên rèn luyện cơ bắp, Leonardo rèn luyện các giác quan và năng lực quan sát của mình. Từ các cuốn sổ tay của ông, chúng ta biết được loại hình thể dục tinh thần mà ông buộc mình thực hiện". Phần tập luyện giác quan thông qua các bài thể dục giác quan thú vị trong chương này sẽ giúp bạn nâng cao nhận thức, sự sắc bén và sự thích thú của các giác quan. Nhưng trước hết, hãy suy ngẫm về bài trắc nghiệm tự đánh giá dưới đây.

Cảm xúc Tự đánh giá: Thị giác

- Tôi nhạy cảm với sự hài hòa và đối chọi của màu sắc.

- Tôi biết màu mắt của tất cả bạn bè.

- Tôi nhìn ra phía chân trời xa xa và ngước lên nhìn trời ít nhất một lần mỗi ngày.

- Tôi rất giỏi miêu tả chi tiết một cảnh tượng.

- Tôi thích những nét vẽ loằng ngoằng không chủ đích và thích vẽ tranh.

- Bạn bè nhận xét tôi là người tỉnh táo.

- Tôi rất nhạy cảm với những thay đổi tinh tế của ánh sáng.

• Tôi có thể mường tượng mọi thứ rất rõ nét trong tâm hồn mình.

Bạn có thể thấy một bằng chứng mỉa mai về nỗi đau xót của Leonardo khi tham quan bảo tàng Louvre. Khi bạn tiến gần tới bức họa Mona Lisa, bạn sẽ thấy rất nhiều biển hiệu, viết chữ khổ lớn bằng nhiều thứ tiếng, có nội dung: "Vui lòng không chụp ảnh có đèn flash". Khi bạn cố gắng cảm nhận những nét tinh tế của bức vẽ bí ẩn bậc nhất này, bạn sẽ bị lóa vì ánh chớp không ngừng của đèn flash máy ảnh của những con người phàm tục, những người không bao giờ bận tâm đến việc ngừng bấm máy và thật sự nhìn vào bức họa.

Cảm xúc Tự đánh giá: Thính giác

• Bạn bè cho rằng tôi là người biết lắng nghe.

• Tôi nhạy cảm với tiếng động.

• Tôi có thể biết một người đang hát sai nhạc.

• Tôi có thể hát đúng nhạc.

• Tôi thường nghe nhạc jazz hay nhạc cổ điển.

• Tôi có thể nhận ra giai điệu từ bè trầm trong một đoạn nhạc.

• Tôi biết chức năng của mọi phím điều

khiển trên giàn âm thanh của mình và có thể nghe thấy sự khác biệt khi điều chỉnh chúng.

• Tôi thích sự yên lặng.

• Tôi có thể quen với những thay đổi tinh tế trong giọng điệu, âm lượng và sự chuyển điệu của người nói.

Cảm xúc Tự đánh giá: Khứu giác

• Tôi có một mùi ưa thích.

• Mùi tác động rất mạnh lên cảm xúc của tôi, dù theo hướng tiêu cực hay tích cực.

• Tôi có thể nhận ra bạn bè thông qua mùi của họ.

• Tôi biết cách dùng hương thơm để tác động lên tâm trạng của mình.

• Tôi có thể đánh giá chính xác chất lượng đồ ăn hay rượu thông qua hương vị.

• Khi nhìn thấy những bông hoa tươi, tôi thường dành vài phút ngửi hương thơm của chúng.

Cảm xúc Tự đánh giá: Vị giác

• Tôi có thể nếm được vị “tươi” của thực phẩm tươi.

• Tôi thích các kiểu nấu nướng khác nhau.

- Tôi tìm kiếm những vị khác lạ.

- Tôi có thể nhận biết hương vị của những loại thảo mộc và gia vị khác nhau trong một món ăn cầu kỳ.

- Tôi nấu nướng giỏi.

- Tôi đánh giá cao sự kết hợp đồ ăn với rượu.

- Tôi ăn có ý thức, nhận biết được vị của các món mình dùng.

- Tôi không ăn vặt.

- Tôi không ăn khi đang chạy.

- Tôi thích tham gia vào các cuộc kiểm

tra mùi vị và nếm rượu.

Cảm xúc Tự đánh giá: Xúc giác

- Tôi cảm nhận được “cảm giác” của các bề mặt quanh tôi hàng ngày như ghế tựa, ghế sofa hay ghế ô tô.

- Tôi nhạy cảm với chất lượng loại vải quần áo của mình.

- Tôi thích vỗ về và được vỗ về.

- Bạn bè nói tôi có những cái ôm rất tuyệt.

- Tôi biết cách lắng nghe bằng đôi tay.

- Khi tôi chạm vào ai đó, tôi có thể nói

người đó đang căng thẳng hay thư thái.

Cảm xúc Tự đánh giá: Cảm xúc kèm theo

- Tôi thích miêu tả một cảm giác này thông qua một cảm giác khác.

- Về mặt trực giác, tôi hiểu màu nào "nóng" và màu nào "lạnh".

- Phản ứng của tôi với nghệ thuật là bản năng.

- Tôi nhận thức được vai trò của cảm xúc kèm theo trong lối tư duy của những nghệ sĩ và nhà khoa học vĩ đại.

- Tôi có thể cảm nhận âm nào trong số

các âm – “oooohhlaaa”, “zip-zip-zip”, “ni-ni-ni-ni-ni” – được thể hiện trong các hình sau: ~‘^ ^ ^, vvvvv.

CẢM XÚC: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP TẦM NHÌN: NHÌN VÀ THẤY

Leonardo viết: “con mắt chứa đựng vẻ đẹp của cả thế giới”. Bạn có thể bắt đầu mài giũa một tầm nhìn sắc bén hơn – và cảm nhận đầy đủ vẻ đẹp của thế giới – bằng các bước tập luyện sau:

Bài tập mắt–lòng bàn tay

Ngồi bên bàn ở một nơi yên tĩnh và riêng tư. Giữ cho chân đặt vuông góc trên sàn nhà và ngồi thẳng lưng. Nếu bạn đang đeo kính, hãy bỏ kính ra; bạn vẫn có thể

đeo kính áp tròng. Giờ hãy xoa mạnh hai lòng bàn tay vào nhau trong khoảng 20 giây. Tì nhẹ khuỷu tay lên bàn, khum lòng bàn tay lại và áp chúng lên đôi mắt bạn đang khép hờ; cần đảm bảo không chạm vào nhãn cầu hay tạo bất kỳ áp lực nào lên hai cánh mũi.

Thở sâu nhẹ nhàng, thư giãn và nhắm mắt nghỉ ngơi trong vòng từ 3 đến 5 phút. Khi bạn đã sẵn sàng kết thúc bài tập, nhấc bàn tay ra khỏi mắt, nhưng vẫn nhắm mắt trong khoảng 20 giây nữa. (Không chà xát vào mắt!) Sau đó, nhẹ nhàng mở mắt ra và nhìn xung quanh. Bạn có thể nhận thấy màu sắc dường như sáng hơn và mọi thứ đều có vẻ sắc nét, rõ ràng hơn. Thực hiện động tác này một hay hai lần mỗi

ngày.

Tập trung nhìn gần và xa

Đây là một bài tập rất đơn giản và hữu dụng mà bạn có thể tập luyện nhiều lần mỗi ngày. Hãy nhìn vào thứ gì đó gần bạn – như quyển sách này hay cánh tay bạn – sau đó nhìn sang đường chân trời xa nhất. Chọn ra một điểm cụ thể phía đường chân trời xa xa và tập trung nhìn vào đó trong khoảng vài giây, rồi quay trở lại với cánh tay bạn, sau đó lại nhìn đường chân trời, nhưng lần này hãy tập trung vào một điểm khác. Cùng với việc giúp mắt bạn trở nên trong sáng và mở rộng nhận thức, bài tập này có thể cải thiện khả năng lái xe của bạn và đặc biệt

giúp bạn tránh được việc vô ý lái xe quá tốc độ qua nhân viên cảnh sát trên đường cao tốc.

"Mắt mềm"

Việc ngồi trước màn hình máy tính và đọc báo cáo khiến nhiều người hình thành thói quen nhìn tập trung một cách căng thẳng vào những điểm hẹp. Vậy bạn hãy thở ra thật mạnh vài lần và luyện tập bài tập sau: Đặt hai ngón trỏ cạnh nhau, đưa lên ngang tầm mắt và cách mắt chừng 30 cm. Nhìn thẳng về phía trước, đưa hai ngón tay di chuyển từ từ ra xa nhau theo chiều ngang. Ngừng di chuyển hai ngón tay khi bạn không thể nhìn thấy chúng ngoài tầm mắt nữa. Đưa hai ngón

tay trở về trung tâm và làm tương tự theo chiều dọc. Thở ra. Bây giờ hãy "làm mềm" đôi mắt bạn bằng cách thư giãn các cơ ở trán, mặt và quai hàm, tạo khả năng lĩnh hội ở mức cao nhất có thể cho thị giác của bạn. Hãy lưu ý tới cách thức bài tập này tác động đến tinh thần và cơ thể bạn.

Miêu tả một buổi bình minh hay buổi hoàng hôn

Tìm hiểu chính xác thời khắc bắt đầu bình minh hoặc hoàng hôn. Tìm một chỗ ngồi yên tĩnh và có khung cảnh đẹp. Thu xếp thời gian để đến sớm hơn thời điểm bắt đầu ít nhất 10 phút. Làm lắng dịu tâm hồn và cơ thể bằng một vài lần hít sâu và

tập trung thở ra thật lâu. Tiến hành bài tập với lòng bàn tay trong 3 phút, rồi tập trung nhìn gần và xa, thực hành bài tập làm mềm mắt khi bạn quan sát đường chân trời. Miêu tả chi tiết trải nghiệm này trong sổ tay của bạn.

Nghiên cứu cuộc đời và sự nghiệp của các nghệ sĩ bạn yêu thích

Lập một danh sách khoảng 10 họa sĩ bạn yêu thích. Sau đó, dành một khoảng thời gian nhất định (một tuần, ba tháng, một năm) đắm chìm vào việc tìm hiểu cuộc đời và sự nghiệp sáng tác của họ. Hãy đọc mọi thứ có thể. Chiêm ngưỡng các tác phẩm của họ. Treo bản sao các bức tranh mà bạn yêu thích trong phòng tắm,

văn phòng và bếp của bạn.

Dưới đây là danh sách 10 họa sĩ phương Tây tôi yêu thích nhất:

1. Leonardo (bạn ngạc nhiên chưa!)

2. Paul Cézanne

3. Vincent van Gogh

4. Rembrandt van Rijn

5. Michelangelo

6. Jan Vermeer

7. Giorgione

8. Masaccio

9. Salvador Dalí

10. Mary Cassatt

Khai thác tối đa viện bảo tàng

Làm cách nào bạn có thể cảm nhận sâu sắc hơn nghệ thuật vĩ đại và cải thiện khả năng saper vedere (biết cách nhìn) của mình? Một giải pháp đơn giản là lập chiến lược tham quan bảo tàng. Nhiều người có học vấn cao vẫn thấy choáng ngợp khi tham quan các viện bảo tàng nghệ thuật. Có quá nhiều thứ để xem. Nếu không có một chiến lược tích cực để xem và thưởng thức các cuộc trưng bày, bạn có thể ra khỏi bảo tàng trong trạng

thái mệt mỏi và không thỏa mãn. Các chuyến viếng thăm có người hướng dẫn có thể rất tuyệt vời, nhưng chất lượng của các chuyến tham quan này khác nhau rất nhiều.

Hãy thử cách sau: Đến viện bảo tàng cùng một người bạn. Quyết định trước bạn muốn xem những phần nào trong bộ sưu tập. Khi vào từng phòng, hãy chia nhau ra và thỏa thuận gặp lại nhau vào giờ cố định.

Hãy dừng lại mọi đánh giá có dùng thuật ngữ phân tích mà bạn học được từ môn lịch sử nghệ thuật trong trường đại học. Hãy nhìn ngắm từng bức tranh hay tác phẩm điêu khắc với con mắt tươi sáng,

thơ ngây. Tránh nhìn vào tên tác giả hay tiêu đề bức tranh cho tới khi bạn đã có thời gian đánh giá kỹ lưỡng tác phẩm. Điều gì của một tác phẩm nghệ thuật cụ thể lôi cuốn bạn? Ghi lại vào cuốn sổ tay của bạn suy nghĩ về tác phẩm hội họa hay điêu khắc có ảnh hưởng sâu sắc nhất tới bạn. Sau đó, gặp lại người bạn và chia sẻ những ấn tượng về tác phẩm nổi trội nhất trong căn phòng đó. Việc bạn tập trung nói ra điều gì của một tác phẩm nghệ thuật cụ thể hấp dẫn bạn sẽ tăng khả năng cảm thụ và sự thích thú nơi bạn. Và đương nhiên, điều bạn được lợi là biết được quan điểm của người bạn, điều này làm sâu sắc thêm cảm nhận của bạn không chỉ về những bức họa cụ thể mà cả về bạn của bạn nữa. Khi tôi thực hiện bài

tập này với những người bạn, họ đều cùng nói một câu: “Đây là lần vui nhất của tôi trong bảo tàng!”

Luyện tập “suy ngẫm tinh tế”: Nghệ thuật hình dung

Hình dung là công cụ tuyệt vời có thể mài giũa mọi giác quan, cải thiện trí nhớ và chuẩn bị cho bạn để đạt được mục tiêu trong cuộc sống. Hình dung là yếu tố cần thiết trong chiến lược học tập và sáng tạo của Leonardo. Như ông viết: “Tôi nhận ra từ kinh nghiệm của chính mình rằng, sẽ rất có lợi nếu bạn nằm trên giường trong bóng tối và tưởng tượng lại chi tiết những điểm chính bạn đang nghiên cứu hay những điều đáng giá khác

có được nhờ sự suy ngẫm tinh tế; và đây chắc chắn là bài tập đáng ngợi ca và bổ ích giúp khắc sâu nhiều điều lên trí nhớ". Mặc dù chủ yếu là lời khuyên cho các họa sĩ, bài tập này cũng rất tốt cho tất cả mọi người.

Bạn có thể luyện tập hình dung có ý thức để cải thiện mọi mặt, từ chơi gôn, khiêu vũ đến kỹ năng vẽ, thuyết trình. Hình dung tỏ ra hiệu quả nhất khi bạn đang thư giãn, do vậy thời gian lý tưởng để tiến hành bài tập này là:

• buổi sáng khi thức giấc;

• ban đêm khi bạn sắp chìm vào giấc ngủ;

• khi bạn là hành khách trên chuyến tàu hỏa, máy bay, thuyền hay ô tô;

• khi đang nghỉ giữa giờ làm;

• sau khi thiền, tập yoga, tập thể dục; hay

• bất kỳ thời điểm nào khi cơ thể bạn thấy thoải mái và tâm hồn thư thái.

Khả năng hình dung một kết quả đáng mong chờ được hình thành trong não bạn, và bộ não sẽ giúp bạn kết nối thành công bức tranh đó với hoạt động của bạn. Và bạn càng vận dụng sâu rộng tất cả các giác quan của mình, hình ảnh bạn hình dung được càng hấp dẫn. Để đạt hiệu quả cao nhất trong bài tập hình dung này:

Đừng tưởng tượng nàng Mona Lisa với bộ ria mép! Nếu bạn không thể thực hiện theo hướng dẫn này, đó là vì năng lực hình dung của bạn quá mạnh đến nỗi chấp nhận bất kỳ đề xuất nào, dù tích cực hay tiêu cực, và chuyển nó thành một hình ảnh. Và như đại danh họa đã nhấn mạnh: "những điều được tưởng tượng ra sẽ làm lay chuyển các giác quan". Tuy nhiên, nhiều người lại nhận định sai lầm rằng mình "không thể hình dung". Điều họ muốn nói tới là họ không nhìn thấy những hình ảnh thị giác bên trong rõ ràng và nhiều màu sắc. Điều quan trọng là bạn nhận ra bạn có thể thu được lợi ích trọn vẹn của việc hình dung mà không "thấy" được những hình ảnh sặc sỡ, rõ ràng. Nếu bạn nghĩ mình không thể hình dung,

hãy trả lời những câu hỏi sau: Kiểu dáng và màu sắc chiếc xe của bạn là gì? Bạn có thể miêu tả khuôn mặt mẹ mình không? Những dấu hiệu của một con chó đốm là gì? Bạn có thể dễ dàng trả lời những câu hỏi này bằng cách rút ra từ ngân hàng dữ liệu hình ảnh trong bạn – thùy chẩm của vỏ não. Ngân hàng dữ liệu này có tiềm năng cùng thùy não trước lưu giữ và tạo ra nhiều hình ảnh, cả có thực và tưởng tượng, hơn tất cả các công ty điện ảnh và truyền hình trên thế giới gộp lại.

• Hãy hình dung tích cực – Nhiều người có những hình dung tiêu cực một cách vô thức, thường được biết là sự lo lắng. Cho dù khả năng mường tượng điều

không hay có thể xảy ra là cần thiết đối với việc lập kế hoạch thông minh, nhưng cần tránh không nghĩ quá nhiều về những hình ảnh thất bại, tai ương và thảm họa. Thay vào đó, hãy mường tượng ra những phản ứng tích cực của bạn trước bất kỳ thách thức nào.

• Phân biệt ảo tưởng và hình dung – Ảo tưởng có thể mang lại niềm vui, và những hình ảnh tự do trôi chảy mà ảo tưởng mang lại có thể hữu ích khi đưa ra những ý tưởng sáng tạo. Nhưng hình dung khác ảo tưởng. Khi hình dung, bạn tập trung tâm trí có chủ ý vào việc tưởng tượng ra một quá trình và kết quả mong đợi. Nói cách khác, bạn luyện "diễn tập" tinh thần có kỷ luật. Và chính sự kiên trì cùng sức

mạnh tập trung của bạn, chứ không phải màu sắc rõ ràng của hình ảnh mà bạn hình dung, mới là điều quan trọng nhất mang lại hiệu quả.

• Hãy hình dung đa giác quan – Sử dụng mọi giác quan để đảm bảo hình dung của bạn không thể quên và không thể cưỡng lại được. Bất kể bạn đang chuẩn bị một bài thuyết trình, một bữa ăn hay luyện tập cho một giải thi đấu điền kinh, hãy tưởng tượng cả hình ảnh, âm thanh, cảm xúc, mùi và vị của thành công.

Bạn hãy luyện tập những bài tập sau đây để tăng độ sống động cho những hình dung đa giác quan của mình.

Hình dung cảnh tượng bạn yêu thích

Hãy hít thở vài hơi thật sâu và sau đó nhắm mắt lại. Tạo ra hình ảnh về nơi bạn yêu thích, có thực hay tưởng tượng. Ví dụ, bạn có thể chọn một bãi biển. Với con mắt của tâm trí, nhìn ra khoảng không rộng lớn của đại dương xanh thẳm, tới những đợt sóng bạc đầu ào ạt xô bờ. Hãy lắng nghe nhịp điệu ầm ì của sóng và cảm nhận những tia nắng ấm áp đang rọi xuống lưng. Hãy hít thở mùi vị mang đầy sinh lực từ bầu không khí mặn mòi mà những làn gió biển mang lại và cảm nhận mặt cát ẩm ướt giữa các kẽ chân. Nhìn theo đàn bồ nông màu nâu đang bay là là mặt nước, bất chợt phân tán mỗi con một phương. Con lớn nhất quay lại và lao thẳng xuống nước nuốt một con cá đuôi bạc. Hãy bốc lấy một nắm cát. Giơ

nắm cát lên bầu trời xanh trong. Để cát rơi qua các kẽ tay, ánh sáng nhảy múa giữa những hạt pha lê. Rửa tay trong những cơn sóng vỗ bờ. Liếm ngón tay bạn, nếm vị nước biển mặn. Tiếp tục hưởng thụ chuyến thăm của bạn tới nơi bạn yêu thích, thưởng thức mọi chi tiết thú vị với giác quan của bạn.

Tạo nhà hát kinh điển trong chính bạn

Một trong những cách tốt nhất để bồi dưỡng nghệ thuật hình dung là thông qua hình dung nghệ thuật. Chọn bất kỳ tác phẩm kinh điển nào của một họa sĩ mà bạn yêu thích – ví dụ, bức Bữa ăn tối cuối cùng của Leonardo hay bức Hoa hướng dương (Sunflower) của Van Gogh.

Treo bản sao bức họa trên tường và nghiền ngẫm ít nhất 5 phút mỗi ngày trong một tuần. Khi bạn đi ngủ mỗi đêm, hãy tưởng tượng lại bức họa trong tâm trí. Hình dung các chi tiết. Hãy vận dụng tất cả các giác quan cho bài tập này: Tưởng tượng âm thanh xung quanh bàn ăn trong Bữa ăn tối cuối cùng hay mùi hương của những bông hướng dương. Ghi lại những thay đổi trong ấn tượng của bạn về tác phẩm sau mỗi ngày.

Học vẽ

Biện pháp cuối cùng của Da Vinci để hoàn thiện năng lực hình dung là học vẽ. Cũng như phần lớn các nghệ sĩ, hội họa của Da Vinci dựa trên những hình vẽ.

Leonardo nhấn mạnh, vẽ là nền tảng của hội họa và học cách nhìn. Ông viết: "… Vẽ là điều không thể thiếu đối với kiến trúc sư và nhà điêu khắc cũng như đối với thợ gốm, thợ kim hoàn, thợ dệt hay thợ thêu… vẽ mang lại cho nhà số học các con số; vẽ dạy các nhà hình học hình khối các biểu đồ; vẽ hướng dẫn cho thợ kính, nhà thiên văn học, người chế tạo máy móc và kĩ sư".

Đối với Leonardo, vẽ có ý nghĩa nhiều hơn sự minh họa; đó là chìa khóa để hiểu được sự sáng tạo. Vì vậy, để truyền cảm hứng cho những người theo tư tưởng Da Vinci, học vẽ là cách tốt nhất để bắt đầu học nhìn và học sáng tạo. Để giúp bạn bắt đầu, hãy đọc phần "Khóa học vẽ cho

người mới bắt đầu” của Da Vinci.

LẮNG NGHE VÀ NGHE THẤY

Mọi âm thanh và mọi khoảng lặng đều mang lại cơ hội luyện tập khả năng cảm nhận âm thanh; nhưng những âm thanh thành phố quá tràn ngập và có thể làm giảm sự nhạy cảm của chúng ta. Bị bao quanh bởi tiếng ồn của búa máy, ti vi, máy bay, tàu điện ngầm và ô tô, phần lớn chúng ta đều “né tránh” âm thanh để tự bảo vệ. Hãy luyện tập những bài tập sau để “lên dây cót” cho thính giác của bạn.

Lắng nghe phân lớp

Một hoặc hai lần mỗi ngày, hãy dừng lại đôi chút, tận hưởng cảm giác của những

lần hít thở thật sâu và lắng nghe âm thanh xung quanh bạn. Đầu tiên, bạn sẽ nghe thấy âm thanh lớn nhất, rõ nhất – tiếng điều hòa không khí, tiếng kim đồng hồ tích tắc, tiếng xe cộ đi lại bên ngoài, âm thanh nền của người và máy. Sau khi "lớp" âm thanh này trở nên rõ ràng, bắt đầu lưu ý lớp thấp hơn tiếp theo – âm thanh hơi thở của bạn, của làn gió nhẹ, tiếng bước chân trong sảnh, tiếng sột soạt của tay áo khi bạn chuyển động. Tiếp tục đưa nhận thức của bạn đi sâu hơn vào lớp tiếp theo và tiếp theo nữa cho tới khi bạn nghe thấy tiếng đập nhẹ nhịp nhàng của trái tim mình.

Lắng nghe sự yên lặng

Luyện tập cách lắng nghe những khoảng lặng giữa các âm thanh – đoạn dừng trong cuộc chuyện trò với một người bạn hay trong bản nhạc bạn yêu thích, khoảng lặng giữa những nốt nhạc trong bài hát của chú chim sơn ca. Lấy yên lặng làm chủ đề trong một ngày và ghi lại những quan sát của bạn vào sổ tay. Bạn đã tới một nơi tuyệt đối tĩnh lặng, thoát khỏi tiếng ầm ì của máy móc chưa? Hãy tìm một nơi như vậy. Cảm giác được ở một nơi hoàn toàn tĩnh lặng thế nào?

Tập yên lặng

Thử nghiệm bằng một ngày yên lặng. Trong cả ngày, đừng nói, hãy chỉ lắng nghe. Tốt nhất là bạn dành ngày tĩnh lặng

của mình ngoài thiên nhiên, dạo bước trong rừng, đi bộ trên núi hay tản bộ bên bờ biển. Hòa mình vào âm thanh của tự nhiên. "Nhịn nói" sẽ tăng cường khả năng lắng nghe sâu sắc của bạn và là cách tuyệt vời để làm tươi mới tinh thần.

Nghiên cứu cuộc đời và sự nghiệp của các nhà soạn nhạc và nghệ sĩ âm nhạc bạn yêu thích

Âm nhạc là công cụ mạnh nhất giúp bạn cảm nhận âm thanh và sự tinh tế của thính giác. Leonardo nhắc tới nghệ thuật âm nhạc như "sự tạo hình cho những thứ vô hình". Bạn có thể tăng độ nhạy cảm và niềm vui thích của mình bằng việc tập trung trước hết vào điều mình thích. Lập

danh sách 10 nhân vật bạn yêu thích nhất trong phong cách âm nhạc bạn đã chọn – bất kể đó là nhà soạn nhạc cổ điển, bậc đại thụ trong dòng nhạc tôn giáo, ban nhạc klezmer, dàn nhạc tango, người hát các bản tình ca, nghệ sĩ chơi đàn dây kéo, ngôi sao ôpêra hay nhạc rock, người chơi sáo shakuhachi, thiên tài nhạc jazz, bậc thầy nhạc raga, hay nghệ sĩ nhạc R&B. Chọn một người và đắm mình vào các tác phẩm của họ trong một ngày, một tuần hay một tháng. Nếu bạn có đầu đọc CD trong ôtô, hãy mang theo đĩa CD những tác phẩm của nghệ sĩ hay nhà soạn nhạc trong tuần đó. Sử dụng một vài kỹ thuật lắng nghe chủ động được giới thiệu trong chương này để cảm nhận đa dạng hơn các tác phẩm của nghệ sĩ đó.

Học về các trào lưu chính của âm nhạc phương Tây

Âm nhạc của thế giới phong phú, đa dạng và tuyệt vời đến kinh ngạc; sự hiểu biết và cảm nhận đối với những tác phẩm bậc thầy của truyền thống âm nhạc phương Tây là điểm khởi hành tuyệt vời cho thời kỳ phục hưng âm thanh của mỗi người. Với sự hướng dẫn chuyên nghiệp của nhà soạn nhạc Audrey Elizabeth Ellzey, người chỉ huy dàn nhạc nổi tiếng Joshua Habermann, ca sĩ Stacy Forsythe, và Murray Horwitz của Đài phát thanh Quốc gia, tôi đã biên soạn phần giới thiệu ngắn gọn về truyền thống âm nhạc phương Tây để bạn thưởng thức.

Thời kỳ Trung cổ (450-1450 sau Công Nguyên): Đặc trưng của âm nhạc thời Trung cổ là những bài hát trong nhà thờ và tu viện, cùng các bài ca thế tục của những người hát rong và người làm nghề mua vui. Giọng hát của con người là nhạc cụ quan trọng nhất trong thời kỳ này. Hầu hết các nhà soạn nhạc thời Trung cổ, cũng như đa số họa sĩ, làm việc cực nhọc mà không để lại tên tuổi. Một ngoại lệ thú vị là Hildegard von Bingen. Thật ngạc nhiên khi những sáng tác thể hiện sự sùng tín, khiêm nhường nhưng rất diễm lệ của bà vẫn xuất hiện trong số những bài hát bán chạy hàng đầu trên thế giới.

Thời kỳ Phục hưng (1450–1600): Bước phát triển quan trọng nhất trong thời kỳ

này là cuộc cách mạng tính phức điệu, âm nhạc gồm nhiều phần độc lập với nhau. Lần đầu tiên, các bản nhạc xuất hiện dưới dạng bản in, cho phép người biểu diễn nghiên cứu và bám sát nhiều phần. Âm nhạc trở nên phức tạp hơn. Josquin, Byrd và Dufay là những nhà soạn nhạc nổi tiếng thời Phục hưng vẫn còn có một số bản nhạc được lưu giữ tới ngày nay. Tuy nhiên, hầu hết các chuyên gia đều đồng ý rằng nghệ sĩ người Italia Palestrina, người cất tiếng khóc chào đời ngay sau khi Leonardo qua đời, là nhà soạn nhạc vĩ đại nhất của thời kỳ này.

Thời kỳ Barốc (1600-1750): Âm nhạc của thời kỳ Barốc bị thể loại đối âm chi phối. Trong đối âm, từng giai điệu vẫn

độc lập nhưng chịu ảnh hưởng chặt chẽ của những tiến bộ thường xuyên về hòa âm. Âm nhạc Barốc rất nhất quán, dựa vào một bộ quy tắc sáng tác nghiêm ngặt. Âm nhạc trong thời kỳ này, cũng như trong thời Phục hưng, được viết chủ yếu phục vụ hoàng gia và tôn giáo. Bach và Handel là hai điển hình lớn nhất của phong cách Barốc.

Thời kỳ Cổ điển (1785–1820): Sau một giai đoạn chuyển tiếp dài 35 năm (1750–1785), kỷ nguyên cổ điển bắt đầu. Trong thời kỳ này, đối âm ít phổ biến hơn do từng giai điệu đều gắn với hòa âm. Các quy tắc và tính nghiêm ngặt của thời kỳ Barốc được nới lỏng và xuất hiện thể loại sônat. Hình thức sônat mang lại

nhiều tự do và cơ hội thể hiện phong cách cá nhân cho các nhà soạn nhạc. Mặc dù vẫn duy trì tính hình thức, âm nhạc trong thời kỳ này nổi tiếng vì tính tao nhã và khéo léo. Mozart, Haydn, và Beethoven là những bậc thầy vĩ đại nhất của thời kỳ Cổ điển.

Thời kỳ Lãng mạn (1820-1910): Trong thời kỳ Lãng mạn, những hợp âm tuyệt đẹp và thử nghiệm về giai điệu đã tiếp tục phát triển cấu trúc âm nhạc. Khát khao lý tưởng, từng cá nhân góp tiếng nói vào việc thể hiện cảm xúc. Niềm đam mê của mỗi cá nhân và những tình cảm sâu lắng đã bước vào cuộc sống trong những nhạc phẩm vĩ đại của Brahms, Chopin và Schubert, cùng những vở ôpêra oai hùng

của Verdi, Puccini và Wagner.

Thế kỷ Hai mươi (1910–): Đầu thế kỷ XX, các nhà soạn nhạc như Stravinsky, Debussy, Richard Strauss, Mahler, Schoenberg, Shostakovich và Bartók đã chiếu sáng những con đường âm nhạc mới. Nổi loạn trước những điều cứng nhắc của các thời kỳ trước, các nhà soạn nhạc hiện đại đã phát triển sang nhiều hướng đến mức khán giả khó theo kịp. Chiến tranh thế giới thứ hai càng làm tình hình thêm phức tạp. Ví như âm nhạc của Stravinsky và Debussy bị cấm ở Nga, của Shostakovich bị đàn áp (trong nửa sau thế kỷ). Những cải tiến điện tử đã có ảnh hưởng to lớn lên cả âm nhạc bác học và âm nhạc quần chúng. Công nghệ âm

thanh hiện đại cũng giúp người yêu nhạc có thể nghe những bản nhạc tuyệt diệu tại nhà hay trên ôtô. Vì vậy, khán giả đương thời thường tìm kiếm những nghệ sĩ biểu diễn mới, có tài và những bản ghi âm có chất lượng tốt hơn các tác phẩm của những nhà soạn nhạc vĩ đại trước đây thay vì của những nhà soạn nhạc hiện đại với hình thức thể hiện âm nhạc mới.

LẬP DANH SÁCH "TOÀN SAO"

Tôi đề nghị tất cả các chuyên gia đưa cho tôi danh sách 10 nhân vật hàng đầu của họ. Và tất cả họ, không trừ một ai, phản đối việc tôi muốn một danh sách được sắp xếp theo thứ tự, cho rằng "đó không phải cách của nghệ thuật". Tuy

nhiên, tôi kiên quyết đưa ra câu hỏi dạng "Nếu bạn bị mắc kẹt trên một hòn đảo hoang vắng và chỉ được có 10 bản nhạc cổ điển hay nhạc jazz, bạn sẽ chọn thế nào?" Vì sao tôi cứ muốn một danh sách 10 bản nhạc yêu thích nhất trong khi Murray Horwitz cho rằng "chúng ta sẽ không chọn một đội hình toàn sao cho giải bóng rổ NBA"? Bài tập sắp xếp những cái tên được yêu thích, bất kể trong cảm nhận âm nhạc, hội họa hay các loại rượu – yêu cầu phải chọn một và loại đi những thứ khác, xếp cái này trên cái kia, và sau đó giải thích vì sao bạn chọn như vậy – đòi hỏi sự cân nhắc và so sánh sâu sắc, rõ ràng, điều sẽ mang lại cho bạn sự cảm nhận phong phú và thích thú hơn. So sánh danh sách của

mình với của một người bạn cũng là cách thú vị để mở rộng kiến thức của bạn, đồng thời hiểu rõ người bạn hơn. Bạn hãy lập danh sách theo thứ tự với tinh thần thoải mái và nhớ rằng bạn có thể sắp xếp lại danh sách này nếu muốn.

Nghiên cứu âm nhạc tuyệt đỉnh theo tiêu chuẩn cổ điển

Nhờ kiên trì hỏi các chuyên gia, tôi đã có được nhất trí sơ bộ về 10 tác phẩm vĩ đại nhất theo tiêu chuẩn cổ điển. Hãy lắng nghe những tác phẩm này và tự quyết định.

1. Bach: Tác phẩm Mass in B Minor (Thánh lễ theo Cung Si thứ)

Sự sâu sắc trong tâm hồn và lời tụng ca mừng vui của một trong những tác phẩm sôi nổi nhất trong lịch sử thể loại âm nhạc thần thánh.

2. Beethoven: Tác phẩm Symphony #9 (Bản giao hưởng số 9)

Chuyển giao từ bóng tối sang ánh sáng trong chương cuối hùng tráng; việc Beethoven chuyển thể bài thơ ca ngợi tình bằng hữu do Friedrich Schiller sáng tác đều gây sửng sốt.

3. Mozart: Tác phẩm Requiem (Khúc cầu hồn)

Được mọi người công nhận là tác phẩm đỉnh cao cho dàn hợp xướng và dàn

nhạc; chỉ có điều, tác phẩm này do học trò của Mozart hoàn thành sau sự ra đi quá sớm của ông.

4. Chopin: Các bản Nocturnes (Dạ khúc)

Các bản nhạc trữ tình được soạn riêng cho đàn pianô này là ánh trăng tràn ngập tâm hồn bạn. (Bạn hãy tìm bản thu âm phần trình bày tuyệt vời của nghệ sĩ dương cầm Arthur Rubinstein).

5. Brahms: Tác phẩm German Requiem (Khúc tưởng niệm Đức)

Phạm vi thể hiện cảm xúc biến tấu từ những tiếng vọng bất hủ của sự vĩnh hằng cho tới những điều vỗ về hết sức riêng tư.

6. Mahler: Tác phẩm Symphony #6 (Bản giao hưởng số 6)

Khám phá chiều sâu cảm xúc theo cách mà chỉ Mahler mới có thể làm được, bản giao hưởng này ngợi ca chiến thắng của hy vọng trước nỗi tuyệt vọng.

7. R. Strauss: Các tác phẩm Four Last Songs (Bốn bài ca cuối cùng)

Những bản nhạc dành cho giọng nữ cao và dàn nhạc này lấy bối cảnh từ các bài thơ của Herman Hesse và Joseph von Eichendoff. Sự hòa âm tuyệt vời đã tạo ra phông nền trầm ấm cho các giai điệu cao vút của giọng nữ cao. Sự miêu tả một tâm hồn đang cất cánh trong tác phẩm Beim Schlafengehen (Ngủ đi) của

nhạc sĩ Strauss là một trong những khoảnh khắc kỳ diệu nhất trong nền âm nhạc phương Tây.

8. Debussy: Tác phẩm Preludes (Dạo khúc)

Mỗi sáng tác giống như ngọc quý được soạn cho piano này là một sự khái quát thu nhỏ độc đáo theo phong cách ấn tượng.

9. Stravinsky: Tác phẩm The Rite of Spring (Vũ hội mùa xuân)

Bùng nổ, sôi nổi, nhịp điệu lôi cuốn, khiến khán giả bị kích động ngay từ ban đầu.

10. Verdi: Tác phẩm Aida và Puccini: Vở ôpêra La Bohème

Mọi người đồng ý rằng một tác phẩm ôpêra xứng đáng giữ một thứ hạng trong 10 sáng tác hàng đầu nhưng chúng tôi chưa nhất trí về việc chọn bản nào. Chính vì vậy, đây là thứ tự đồng hạng. Trong biểu diễn trực tiếp, Aida của Verdi sẽ mang lại cho bạn một trải nghiệm không thể quên với thể loại ôpêra. Nếu nghe qua băng đĩa, thật khó có thể tìm ra một tác phẩm đánh bại được La Bohème của Puccini. Những giai điệu tuyệt vời của ông đã nắm bắt được bản chất của sự lãng mạn. (Mọi chuyên gia đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tìm ra những bản thu chất lượng

nhất của các nghệ sĩ biểu diễn và người chỉ huy dàn nhạc giỏi nhất).

Phần giới thiệu sơ lược về những kiệt tác xuyên thời gian của âm nhạc phương Tây sẽ không hoàn chỉnh nếu không nhắc tới những bài hát được người dân yêu thích (nhạc pop) và nhạc jazz của Mỹ.

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG NGHE CHỦ ĐỘNG

Bạn có thể bổ sung cho thú vui nghe nhạc của mình bằng việc áp dụng một cách thức chủ động hơn đối với thứ không cần phải cố nghe một cách bị động. Hãy luyện tập những chiến lược "lắng nghe chủ động" sau:

Lắng nghe những khuôn mẫu về độ căng và điều hòa: Đây là một cách đơn giản và thú vị nhất để đào sâu sự cảm nhận và thưởng thức âm nhạc của bạn. Mọi nhà soạn nhạc, bất kể thuộc thể loại nào, đều sử dụng những phương pháp có mục đích cuối cùng là tạo ra những khoảng căng và những khoảng điều hòa sau đó. Bằng cách sử dụng những kỹ thuật như biến tấu giai điệu, chuyển cung, những dấu lặng, hòa âm, các nhà soạn nhạc dẫn dắt người nghe đi theo một con đường có chuyển động, có khoảng dừng và có những âm trầm bổng du dương, tất cả dẫn tới sự nuôi dưỡng những kỳ vọng và thỏa mãn âm nhạc. Thậm chí, nếu người nghe không nhận thức được quá trình này thì cũng vẫn liên tục bị cuốn vào những

quãng nhạc êm đềm, leo cao rồi lắng đọng. Lắng nghe nhiều bản nhạc của bất cứ nhạc sĩ nào, từ Franz Lizst cho đến Lennon và McCartney, và hãy xem bạn có thể chỉ ra những khoảnh khắc quan trọng của một đoạn nhạc – đẩy lên và hạ xuống. Điều này cũng đơn giản như quan sát một con sóng đang chuyển động.

Nhạc pop của Mỹ

Trong những món quà lớn nhất nước Mỹ dành cho thế giới có một số lượng đáng kinh ngạc các tác phẩm sáng tác trong thời kỳ hoàng kim, kéo dài từ khoảng năm 1910 đến những năm 1960. Đó là những tác phẩm nhạc pop kinh điển của Mỹ đồng điệu với khán giả trên toàn thế

giới như một cách khơi gợi cảm xúc dâng trào và ngợi ca cuộc sống hiện đại. Vào thời kỳ rực rỡ nhất, các tác phẩm này đã tạo thành một tập hợp các bản nhạc và lời nhạc có giá trị được đánh giá là ngang tầm với những bản Thánh ca của Handel. (Tiêu chí cơ bản đánh giá giá trị tác phẩm của tôi là khả năng âm nhạc vẫn có thể truyền cảm hứng và lay động lòng người ngay cả một thế kỷ sau).

Sau đây là những nhạc sĩ vĩ đại nhất:

• George và Ira Gershwin – George Gershwin đã sáng tác nên tác phẩm mà một số người gọi là bản ôpêra đầu tiên của nước Mỹ, bản Porgy and Bess (Porgy và Bess). Sự tổng hòa nhạc jazz

thời kỳ đầu, nhạc blue và âm nhạc châu Âu của anh em nhà Gershwin đã tạo ra những tác phẩm có vẻ đẹp tuyệt vời và có sức ảnh hưởng lâu dài.

• Richard Rodgers và Oscar Hammerstein – Rodgers và Hammerstein đã kết hợp thành một nhóm độc đáo và sáng tác các bản tổng phổ những viên ngọc âm nhạc như Oklahoma! và The Sound of Music (Âm thanh của âm nhạc).

• Alan Lerner và Frederick Loewe – Đây là một nhóm khác cũng nổi tiếng về những giai điệu tỏ tình quyến rũ như những giai điệu trong nhạc phẩm My Fair Lady (Người phụ nữ yêu mến của tôi).

• Irving Berlin – Nhạc sĩ này đã viết

những ca khúc vui nhộn, dễ đi vào lòng người, mang đậm chất Mỹ như White Christmas (Giáng sinh Trắng), Cheek to Cheek (Má kề má), và Say It Isn't so (Hãy nói điều đó không đúng như thế).

• Jerome Kern – Ra mắt công chúng lần đầu tiên vào năm 1927, tác phẩm Showboat được xem như một vở nhạc kịch đặt dấu mốc đầu tiên mở đường cho sự xuất hiện của những vở nhạc kịch lớn của Mỹ sau này.

• Cole Porter – phần lời những bài hát của Porter là chuẩn mực của sự tinh tế và sắc sảo. Hãy tìm kiếm đĩa nhạc The Cole Porter Song Book (Tuyển tập ca khúc của Cole Porter) của Ella Fitzgerald,

tuyển tập này bao gồm những bài hát kinh điển như I Love Paris (Tôi yêu Pari), Too Darn Hot (Quá nóng), và I’ve Got You Under My Skin (Anh làm em chú ý).

Cảm nhận loại nhạc yêu thích của bạn theo các yếu tố: Leonardo và những người cùng thời với ông thường nhìn thế giới theo các yếu tố: đất, lửa, nước và không khí. Đây là cách thú vị để nghĩ về âm nhạc. Đâu là yếu tố nổi trội của loại nhạc mà bạn thích? Thử nghiệm bằng cách phân loại các nhà soạn nhạc và nghệ sĩ bạn yêu thích theo những yếu tố nổi trội. Ví dụ, mặc dù tất cả các nhà soạn nhạc vĩ đại đều thể hiện mọi yếu tố, tôi cho rằng yếu tố “đất” được Brahms

và Beethoven thể hiện rõ nhất; “lửa” trong nhạc của Stravinsky và Shostakovich; Ravel và Debussy gợi lên bản chất của “nước”; còn những tác phẩm của Mozart và Bach là sự thể hiện tối thượng cho “không khí”. Bạn có thấy như vậy không?

Nhạc jazz

Vào thời kỳ rực rỡ nhất, nhạc jazz là một thể loại nhạc dance hòa trộn sự hỗn độn với tính trật tự, thể hiện và truyền cảm hứng về bản chất của sáng tạo. Murray Horwitz cho rằng, ba tên tuổi quan trọng nhất của nhạc jazz là Louis Armstrong, Duke Ellington và Charlie Parker.

Nghệ sĩ kèn trompet đồng thời là ca sĩ

Louis Armstrong có lẽ là nhân vật quan trọng nhất trong biểu diễn độc tấu nhạc jazz – một trong ba nghệ sĩ độc tấu vĩ đại nhất, một nghệ sĩ biểu diễn phá cách nhất, và một cá tính thu hút nhất. Hãy lắng nghe những bản thu âm của ông với người cố vấn Joe "King" Oliver: "Snake Rag", "Dippermouth Blues", v.v… và sau đó lắng nghe bản "Hot Fives" và "Hot Sevens" nổi tiếng của riêng ông; bản "West End Blues" và các bản thu âm dành cho Decca được nhiều người yêu thích trong những năm 1940 và 1950 như "Up a Lazy River" và "On the Sunny Side of the Street".

Theo Horwit, Duke Ellington nằm trong số những nhạc sĩ vĩ đại nhất của tất cả

nhà soạn nhạc người Mỹ thuộc mọi thể loại. Những kiệt tác của ông bao gồm các tổ khúc mở rộng như Harlem, Such Sweet Thunder, và Far East Suite. Những bản nhạc ngắn hơn của ông cũng gây ấn tượng sâu sắc, đặc biệt là nhạc phẩm “Portrait of Ella Fitzgerald”, “Black and Tan Fantasy”, và “Clothed Woman”. Tìm hiểu sự phát triển của cách phối âm và soạn nhạc của ông trong khoảng thời gian từ những năm 1920 cho đến những năm 1970, bạn sẽ thấy phong cách chơi đàn piano độc đáo và niềm say mê của ông trong sự kết hợp kỳ lạ với Billy Strayhorn. Hãy thưởng cho mình những bài hát tuyệt vời như “Satin Doll”, “Solitude” và “Take the ‘A’ Train”.

Nhiều người cho rằng người vĩ đại thứ ba của thể loại nhạc jazz là nghệ sĩ kèn alto saxophone Charlie “Yardbird” Parker bất tử (thường gọi là “Bird”), người chưa bao giờ chơi một bản độc tấu không hoàn hảo. Điều này có vẻ như không thể tin được nhưng lại được rất nhiều nhạc sĩ hàng đầu xác nhận. Ngoài những bản độc tấu đáng kinh ngạc, phần biểu diễn cùng với người khác của Parker còn ánh lên niềm cảm hứng và sự sáng tạo. Chơi cùng với nghệ sĩ kèn trompet Dizzie Gillespie, nghệ sĩ dương cầm Thelonious Monk, tay trống Kenny Clarke và các nghệ sĩ khác, Parker là người tiên phong phát triển thể loại nhạc “bebop”. Trong số những nhạc phẩm nổi bật nên nghe là các bản thu âm Dial (bao

gồm cả hai chuỗi “Embraceable You”), bản hòa nhạc nổi tiếng “Jazz at Massey Hall” và “Charlie Parker with Strings”.

Ngoài ba tên tuổi lớn nêu trên, tôi đã đề nghị ông Murray Horwitz đề xuất thêm các nghệ sĩ nhạc jazz khác cùng với một hoặc hai nhạc phẩm kinh điển của họ để đem đến một bài giới thiệu lý tưởng về truyền thống âm nhạc vĩ đại của nước Mỹ:

• Benny Goodman (“Sing, Sing, Sing” trong buổi hòa nhạc tại Carnegie Hall, năm 1938)

• Count Basie (hầu hết các tác phẩm, nhưng đáng chú ý là bản “April in Paris” và đặc biệt là bản có giọng hát của Ella

Fitzgerald)

• Mildred Bailey ("I'll Close My Eyes", "It's So Peaceful in the Country", "Squeeze Me")

• Miles Davis ("Kind of Blue" và "Four and More")

• Coleman Hawkins ("Body and Soul" và "Talk of the Town")

• Billie Holiday ("Fine and Mellow", cùng hợp tác với Count Basie, Lester Young và Buck Clayton, và những đĩa nhạc sau đó của bà từ những năm 1950)

• Dizzy Gillespie (đặc biệt là những bản thu âm cùng với nhóm nhạc lớn của ông

từ những năm 1940)

• Jelly Roll Morton (tất cả các bản thu âm Red Hot Peppers)

• Nat King Cole ("After Midnight" và các bản tam tấu)

• Thomas "Fats" Waller ("Valentine Stomp", "Love Me or Leave Me", "Ain't Misbehavin'")

• John Coltrane ("My Favourite Things", "A Love Supreme")

Học cách phân biệt: Cảm nhận trở nên sâu sắc cùng với khả năng phân biệt. Mức độ đơn giản nhất trong âm nhạc là phân biệt được thể loại này với thể loại

khác, ví dụ phân biệt nhạc R&B với nhạc đồng quê hoặc nhạc cổ điển với nhạc jazz. Sau đó, học cách phân biệt giữa các tiểu loại, như phân biệt nhạc jazz New Orleans với hỗn hợp hay Barốc, Cổ điển với Lãng mạn. Nhận biết các nhà soạn nhạc khác nhau là chuyển sang một mức độ cảm nhận khác, phân biệt Bach với Brahms, và Mozart với Monteverdi. Tiếp đó, có thể bắt đầu nhận biết đặc điểm riêng của các nghệ sĩ độc tấu, dàn nhạc, người chỉ huy dàn nhạc và các bản thu âm khác nhau.

Thử nghe cùng một bản nhạc nhưng do dàn nhạc và người chỉ huy khác nhau trình bày. Ví dụ, nghe bản Giao hưởng số 6 của Mahler do Dàn nhạc giao hưởng

Boston (một dàn nhạc chuyên nghiệp hàng đầu với ngân sách hàng năm là 49 triệu đô-la) biểu diễn và người chỉ huy là Seji Ozawa. Rồi sau đó, cũng nghe bản nhạc đó nhưng do Dàn nhạc những người yêu nhạc Boston (một dàn nhạc nghiệp dư bao gồm sinh viên, những người chơi nhạc nghiệp dư và một vài người chuyên nghiệp với ngân sách hàng năm là 460 nghìn đô-la) trình bày và người chỉ huy là Benjamin Zander. Hãy mô tả sự khác nhau giữa hai lần nghe vào sổ tay của bạn.

Bạn cũng có thể nghe nhiều nhạc sĩ khác nhau chơi cùng một loại nhạc cụ. Nghe hết bản “Snake Rag” của King Oliver. Sau đó, nghe lại và cố phân biệt kèn

cornet chính do King chơi và kèn cornet trong dàn hòa âm do Louis Armstrong thể hiện.

Lắng nghe cảm xúc: Tại sao có thể chơi một bản nhạc nào đó bằng những tình cảm sâu sắc nhất? Bản nhạc nào, nhạc cụ nào và giọng hát nào tác động sâu sắc nhất tới bạn?

Lắng nghe bản thu âm của Frank Sinatra thời kỳ đầu. Đặc trưng cảm xúc trong giọng hát của ông là gì? Sau đó, nghe một bản thu âm vào thời kỳ sau, tính từ sau cuộc tình với Ava Gardner ("New York, New York" và "My Way" là những ví dụ điển hình của giai đoạn hậu Ava). Đặc trưng cảm xúc ấy đã thay đổi như

thể nào?

Lắng nghe đoạn chuyển đổi giữa chương thứ ba và chương thứ tư trong Bản Giao hưởng số 5 của Beethoven. Lắng nghe âm thanh của chiến thắng và sự hồ hởi. Sau đó, nghe chương thứ hai trong Bản Giao hưởng số 3 của Beethoven. Lắng nghe âm thanh của bi kịch, đau buồn và u ám. Tại sao những âm thanh này lại tác động đến bạn như thế?

Lắng nghe dấu ấn văn hóa và lịch sử: Âm nhạc là một dấu hiệu đặc biệt của văn hóa nhân loại, thấm đẫm dấu ấn riêng của thời kỳ lịch sử mà nó phát triển. Chọn những nhà soạn nhạc và phong cách âm nhạc mà bạn yêu thích, cố hiểu tác phẩm

của họ thông qua bối cảnh mà nảy sinh. Ví dụ, hãy xem nhạc Rap có đúng là được đánh giá như sự khơi gợi cảm xúc thi ca tốt nhất về cuộc sống ở khu phố cổ, bắt nguồn từ những giai điệu và truyền thống kể chuyện của người châu Phi hay không; hay nhạc của Bach được sáng tác nhằm phục vụ tầng lớp thống trị và có kết cấu chặt chẽ thể hiện sự tôn kính đối với giới cầm quyền cả trong và ngoài nhà thờ vốn là đặc trưng của xã hội Đức trong thời kỳ Barốc hay không.

Phối âm cho cuộc sống của bạn

Để tận hưởng tối đa sự thưởng thức của bạn đối với thể loại âm nhạc bác học này, bạn sẽ muốn có thời gian tập trung

nghe cao độ mà không bị sao nhãng. Ví dụ, tập trung cao độ vào Bản Giao hưởng số 9 của Beethoven từ đầu đến cuối, rồi sau đó nghe lại. Bạn sẽ thấy đó là một niềm vui sướng lớn lao đối với tai, trái tim và khối óc. Tất nhiên, bạn cũng có thể tận hưởng những lợi ích của thứ mà Leonardo gọi là “tạo hình cho sự vô hình” khi bạn lang thang đâu đó cả ngày. Âm nhạc tác động đến tâm trạng và cảm xúc, sự tỉnh táo và cảm thụ; nó làm thay đổi nguồn cảm hứng bất ngờ của bạn (trở nên tốt hơn hoặc xấu đi) và được sử dụng để củng cố tinh thần cho những người lính ra trận và những võ sĩ quyền anh khi bước lên võ đài. Âm nhạc có thể ru em bé ngủ, kích thích cây cỏ phát triển và an ủi người ốm.

Tận dụng sức mạnh của âm thanh bằng cách ghi lại các hoạt động khác nhau trong cuộc sống hàng ngày và khám phá những bản nhạc lý tưởng đi kèm của bạn. Sau đó, phối âm cho cuộc sống của bạn theo cặp tương ứng – ví dụ như ngủ dậy với bản "Chariots of Fire" của Vangelis, học bài với bản Concerto dành cho viôlông của Mozart, hay đi ngủ với bản "Silk Road" của Kitaro.

NHẬN THỨC MÙI THƠM

Suốt cả ngày, và ngày nào cũng vậy, chúng ta đều ngửi thấy nhiều mùi hương khác nhau. Trong mỗi 1/1.000 tỉ không khí, năm triệu tế bào khứu giác của chúng ta có thể hít được một phân tử của

chất tạo mùi. Và chúng ta hít thở khoảng 23.000 lần mỗi ngày, đồng nghĩa với việc hít vào khoảng 12,46 m3 khí có mùi.

Nhưng hầu hết mọi người có vốn từ vựng rất hạn chế để miêu tả mùi hương mà mình cảm nhận được: “Mùi khó chịu quá” hoặc “Thơm đấy” là những lời nhận xét thông thường nhất. Hãy làm tăng khả năng phân biệt và cảm nhận mùi bằng việc mở rộng vốn từ vựng về khứu giác. Các chuyên gia nước hoa phân chia mùi thành các loại như mùi cây cỏ (hoa hồng), mùi bạc hà (cây bạc hà), mùi xạ (xạ hương), mùi ête (quả lê), mùi nhựa cây (long não), mùi hôi thối (trứng thối) và mùi chua (dấm). Sử dụng những thuật

ngữ này và tạo ra những từ miêu tả của chính bạn trong khi khám phá các bài tập sau đây.

Ngay lúc này bạn ngửi thấy gì?

Hãy miêu tả mùi mà bạn đang ngửi thấy, ngay lúc này, sống động nhất ở mức có thể. Sau đó, giống như cách làm quen của chú chó yêu, hãy khám phá những thứ ở gần bạn bằng mũi. Hãy hít mùi của cuốn sách này, hay một cốc cà phê đã cạn, lòng bàn tay, lưng ghế bạn ngồi. Miêu tả trải nghiệm này trong cuốn sổ tay của bạn.

Biến “các mùi” thành một chủ đề cho mỗi ngày

Ghi lại bạn ngửi thấy gì và mùi đó tác động đến bạn như thế nào trong suốt cả ngày. Hãy tìm kiếm những mùi khác lạ hoặc những mùi đậm đặc. Nán lại ở quầy bán pho mát trong cửa hàng chuyên phục vụ người sành ăn mà bạn yêu thích. Lái xe về vùng quê và đi dạo trên sân nuôi gà vịt. Hãy hít vào mùi của mọi loại cây cỏ và gia vị trong bếp nhà bạn. Mùi tác động thế nào đến tâm trạng bạn? Đến trí nhớ của bạn? Đặt mục tiêu tìm và ghi lại những ví dụ cụ thể về những mùi tác động đến tình cảm của bạn hay hồi tưởng lại mùi đó.

Làm phong phú cảm nhận mùi

Bài tập này sẽ dễ hơn và vui hơn khi bạn

thực hiện cùng bạn bè. Sắp xếp thành một dãy những thứ có mùi đặc trưng – như một bông hồng, một mẩu gỗ tuyết tùng, một quả đậu vani, chiếc áo phông vừa mới mặc của một người bạn rất thân, một đoạn tảo biển, một lát cam, một nắm đất, một chiếc áo da, một điếu xì gà ngon, một lát gừng mới cắt. Gói kín chúng và đề nghị một người bạn lần lượt cầm từng thứ đưa gần lên mũi bạn trong vòng 30 giây. Miêu tả từng mùi và phản ứng của bạn với chúng.

Tự tạo mùi nước hoa cho riêng mình

Tới một cửa hàng hương liệu và ngửi các loại tinh dầu chính: oải hương, hoắc hương, đinh hương, hoa hồng, khuynh

diệp, v.v... Ngửi càng nhiều loại càng tốt. Từng mùi hương này tác động đến bạn như thế nào? Tác động đến các bạn của bạn như thế nào? Thử nghiệm những kết hợp khác nhau và tạo ra mùi thơm yêu thích cho riêng mình.

Học phương pháp trị liệu bằng mùi hương

Mùi của cây cỏ và thảo dược đã được người Ai Cập, người Do Thái và người Trung Quốc cổ dùng để chữa vết thương. Phổ biến trong thời kỳ này và trong thời của Leonardo, việc ứng dụng thảo dược và mùi hương tự nhiên vào chữa trị đã hồi sinh. Tìm trong hiệu sách bất kỳ loại sách nào viết về đề tài đang nhanh chóng

thu hút sự quan tâm này.

Tất cả các bài tập được miêu tả trên đều mang lại hiệu quả to lớn, nhưng cách hay nhất để khám phá khứu giác là cùng với thức ăn và rượu ngon.

VỊ GIÁC

Đối với hầu hết chúng ta, cơ hội được nếm xuất hiện ít nhất ba lần một ngày. Nhưng trong cuộc sống hối hả ngày nay, chú ý đến điều đó thường là rất khó. Thật quá dễ để "ăn vội một miếng trên đường đi" và ngốn hết cả một bữa ăn mà không thật sự cảm nhận được gì. Thay vì vậy, trước khi ăn hãy dừng lại trong phút chốc. Suy ngẫm về nguồn gốc bữa ăn bạn sắp thưởng thức. Đặt mục tiêu sẵn sàng

100% khi bạn thử miếng đầu tiên.

Phát triển khả năng so sánh các vị

Lắng nghe những bản nhạc hay là cách tuyệt vời để phát triển khả năng nghe của bạn; việc so sánh một buổi biểu diễn tuyệt vời với một buổi biểu diễn khác thậm chí lại còn hiệu quả hơn. Điều này cũng đúng với mùi và vị. Ăn món ngon và uống loại rượu ngon là một cách hay giúp bạn tiếp tục rèn luyện giác quan, nhưng bạn có thể đẩy nhanh đáng kể sự phát triển độ nhạy bén về mùi và vị thông qua cảm nhận so sánh:

Mua ba loại mật ong (ví dụ: mật của loại ong hút hoa cam, hoa dại và cỏ ba lá), mở nắp hũ mật và ngửi từng hũ trong 30

giây. Miêu tả mùi thơm. Sau đó, lần lượt nếm thử từng loại; ngậm nửa thìa mật trong miệng và đảo quanh bằng lưỡi. Nhấp một ngụm nước suối giữa các lần nếm để làm sạch miệng. Miêu tả những điểm khác nhau về mùi và vị.

Bây giờ thử lại quá trình so sánh như thế với ba loại dầu ôliu, sôcôla, nấm, bia, táo, nước đóng chai, cá hồi hun khói, trứng cá muối, nho hoặc kem vani.

Khám phá khả năng nếm rượu

Rượu ngon là thứ nghệ thuật mà bạn có thể uống. Đó là tinh chất lỏng mà đất trời ban tặng; như Benjamin Franklin quan sát: “Chúa yêu chúng ta và thích nhìn thấy chúng ta hạnh phúc”. Cảm nhận và

thưởng thức rượu vang là một cách có hiệu quả và hay nhất để rèn luyện khứu giác và vị giác. (Nếu bạn chọn không uống đồ uống có cồn, bạn có thể làm các bài tập sau với các loại rượu vang không có cồn của các hãng Ariel, St. Regis…).

Để nếm rượu vang thành công, bạn cần: một không gian đủ ánh sáng, hài hòa để có thể cảm nhận được màu của rượu vang (những người ưa sự thuần khiết còn đòi hỏi phải có khăn trải bàn trắng để làm nổi bật màu rượu); một giỏ bánh mỳ giòn và một ít nước suối để làm sạch miệng giữa các lần nếm các loại rượu khác nhau; loại cốc được sản xuất để tối đa hóa mùi và vị (loại tốt nhất do hãng Reidel Crystal sản xuất). Tất nhiên, cần

có dụng cụ mở nút chai và một số loại rượu ngon.

Rèn luyện vị giác của bạn quanh một chủ đề. Ví dụ, thử so sánh loại vang Chardonnay hàng đầu của California, loại vang Pinot Noir hoặc Cabernet Sauvignon với loại rượu vang trắng hay vang đỏ burgundy có giá tương đương hoặc Bordeaux từ Pháp. Hoặc nếm ba loại rượu nho khác nhau của Chianti từ quê hương của Leonardo da Vinci, vùng Tuscan, Italy. (Thử loại Antinori Chianti Classico Tenuta Riversa. Khi Leonardo ra đời năm 1452, gia đình Antinori đã là những người làm rượu vang Tuscan có tiếng tăm. Những chai rượu năm 1988, 1990 và 1993 là những loại rượu nho

ngon nhất hiện có).

Mặc dù vị giác là tâm điểm để thưởng thức rượu vang nhưng tất cả các giác quan đều đóng vai trò quan trọng trong việc thưởng thức nó trọn vẹn. Cảm giác chai rượu nằm trong tay bạn, âm thanh tuyệt vời khi bật nút chai, bề mặt của nút chai trong các ngón tay, tiếng rượu vang rót vào cốc. Nâng cốc rượu lên trước ánh sáng và ngắm nhìn màu sắc của rượu; sau đó lắc nhẹ rượu vang để mùi hương lan tỏa. Đưa mũi vào sát cốc và thưởng thức mùi rượu. Dành thời gian để thưởng thức mùi rượu và miêu tả thành phần của nó. Sau đó, uống và xúc rượu quanh vòm miệng, cảm nhận các vị, độ đậm nhạt và cảm giác trong miệng. Uống, nhận biết

hương vị và cảm giác đọng lại. Yếu tố cuối cùng này, được gọi là “sự hoàn tất”, là dấu hiệu đỉnh cao của một loại rượu vang ngon. Những loại rượu vang ngon nhất sẽ khiến sự dễ chịu trào dâng trong miệng bạn cả sau khi uống.

Miêu tả mỗi giai đoạn của quá trình nếm một cách chính xác và đầy thi vị.

Ngoài việc dùng những từ mà các chuyên gia nếm giàu kinh nghiệm sử dụng, bạn có thể tăng khả năng thưởng thức và cảm nhận bằng cách tự tạo ra những từ miêu tả của mình: càng thi vị và kỳ lạ càng tốt. Đặt giải thưởng cho từ miêu tả khơi gợi hình ảnh nhất (Gợi ý: thường khi uống càng nhiều rượu, những từ miêu tả càng

trở nên khơi gợi). Tại cuộc thi nếm của phòng tài chính một công ty dầu mỏ lớn, một kế toán nói không biết gì về rượu vang nhưng đã giành được giải thưởng khi miêu tả vị của rượu Meursault thanh nhã như sau: "Nó giống như mở chiếc ô màu vàng dưới trời mưa ấm áp".

Khi có kinh nghiệm nếm rượu, bạn sẽ thấy cảm nhận của bạn đối với các vị và mùi khác đều tăng. Salud! Cent'anni! (Chúc sức khỏe! Trăm phần trăm!)

XÚC GIÁC VÀ CẢM GIÁC

Bộ não của bạn nhận thông tin từ hơn 500.000 tế bào xúc giác và 200.000 tế bào cảm nhận nhiệt độ. Tuy nhiên, Leonardo than phiền rằng hầu hết mọi

người "chạm vào mà không cảm thấy". Bí quyết của động chạm "có cảm giác" nhạy cảm là thái độ tiếp thu, học cách "lắng nghe" sâu sắc bằng tay và toàn thân, như cách bạn sắp trải nghiệm với các bài tập sau đây.

Chạm như một thiên thần

Xem hình vẽ thiên thần trong bức Rửa Tội của Verrocchio hay gương mặt của Đức Mẹ Đồng Trinh. Bạn hãy tưởng tượng Leonardo cần chạm vào thế nào để tạo nên những lớp sơn mỏng mảnh như tơ. Bây giờ, với sự nhạy cảm tinh tế của đại danh họa là nguồn cảm hứng, bạn hãy chạm vào những vật xung quanh. Quyển sách này, bìa và những trang giấy, quần

áo, tóc, dái tai và không khí ở đầu ngón tay. Chạm vào thế giới quanh bạn như thể đây là lần đầu tiên bạn trải qua những cảm nhận này.

Các chuyên gia nếm giàu kinh nghiệm sử dụng hàng trăm từ để phân tích và miêu tả rượu vang ngon. Một số từ đã rõ nghĩa, một số khác cần phải giải thích kỹ lưỡng. Những từ sau đây, bao gồm một số thuật ngữ vị giác bằng tiếng Italia bản ngữ của Leonardo, là những từ hay nhất:

Amabile	thân thiện, nhẹ nhàng, khá ngọt ngào
aristocratico	rượu làm từ loại nho ngon nhất, đúng vụ, đất trồng nho tốt nhất và người sản xuất rượu vang giỏi nhất
balanced	sự hài hòa hoàn hảo giữa yin (độ chua) và yang (loại quả)
black currants	hương vị đặc trưng của Cabernet Sauvignon
buttery	ám chỉ thành phần và "cảm giác trong miệng" của rượu vang
carezzevole	mềm mại, chảy dài như làn tóc của Thánh Anne
complex	nhiều chiều; nhiều lớp hương, vị và thành phần khác nhau
generoso	dễ cảm nhận; giàu hương vị, tinh túy và có vị cồn
rotondo	không gắt; êm và đậm đà
silky	cảm giác mượt mà và nhiều chiều trong vòm miệng
stoffa	thức uống ngon – các loại rượu vang nhiều vị, tươi mới, nồng và đậm đà khi nuốt xong
supple	dễ uống, dễ thưởng thức
velvety	giống "silky" nhưng đậm hơn
zing	vị chua trong các loại rượu vang trắng – thành phần chua đúng loại đem lại sự cảm nhận hương vị; nó cũng kích thích dịch vị, khiến cho rượu ngon giúp thức ăn dễ tiêu hóa hơn

Hãy bày cách này cho người bạn thân, người bạn đó sẽ trở thành một người hâm mộ nồng nhiệt thời kỳ Phục hưng.

Chạm khi bịt mắt

Mời một người bạn cùng luyện tập bài tập này: cố gắng thu thập đủ các vật dụng sau: một quả bóng cao su, một khăn lụa, một mảnh gốm, một khóa Velcro , một vòng Slinky , một chiếc lá, một bát đá lạnh, một cây búa, một áo len dài tay hay áo nhung, và bất kỳ thứ gì khác bạn muốn khám phá. Lấy khăn bịt mắt lại và khám phá chúng bằng đôi tay biết lĩnh hội và lắng nghe. Miêu tả bề mặt, cân nặng, nhiệt độ và những cảm xúc khác.

Chạm vào thiên nhiên

Ra ngoài và khám phá bề mặt của thiên nhiên: vỏ và lá của các cây khác nhau, cỏ, cánh hoa, đất, lông chó hay mèo.

Lấy “chạm” làm chủ đề cho một ngày

Lưu ý tính chất trong các cách chạm khác nhau của mỗi người: sự nắm chặt của cái bắt tay, sự ấm áp của cái ôm, sự mềm mại của nụ hôn. Ngoài những sự tiếp xúc với người yêu, hãy nghĩ tới sự động chạm khiến bạn thích thú nhất. Điều gì khiến nó thú vị đến vậy? Làm cách nào bạn có thể chạm nhiều hơn theo cách bạn thích nhất vào người khác? Hãy thử mát-xa chân cho một người bạn, và lên lịch mát-xa cho chính mình, để có thể thu

được nhiều hiệu quả nhất từ chủ đề này.

CẢM XÚC KÈM THEO

Cảm xúc kèm theo, sự hòa trộn các giác quan, là một đặc điểm của các thiên tài khoa học và nghệ thuật vĩ đại.

Bạn có thể tăng cường sức mạnh của cảm xúc bằng cách trau dồi khả năng nhận thức cảm xúc kèm theo. Một cách bắt đầu đơn giản là miêu tả cảm giác này bằng những từ chỉ dùng cho cảm giác khác. Hãy thử những bài tập sau đây để phát triển cảm xúc kèm theo:

Vẽ âm nhạc

Lắng nghe bản nhạc mà bạn yêu thích.

Khi nghe, thử diễn tả ấn tượng của bạn bằng cách vẽ ra các hình khối và màu sắc.

Tạo âm thanh của màu sắc

Nhìn vào bản sao một bức họa mà bạn thích. Hãy xướng lên những âm thanh mà màu sắc, hình dạng và bố cục hiện lên trên bức tranh.

Định hình những thứ vô hình

Nếu bạn phải tạo khối cho một bản nhạc cụ thể, bạn sẽ sử dụng chất liệu gì? Bạn sẽ tạo những hình dạng nào? Bạn sẽ dùng những màu nào? Bản nhạc đó sẽ có mùi hương nào? Nếu có thể cắn vào bản nhạc đó, vị của nó sẽ ra sao? Hãy thử tập bài

điêu khắc đa cảm giác tưởng tượng này với ít nhất hai bản nhạc mà bạn yêu thích.

Hoán đổi vị trí

Xem lại danh sách các nghệ sĩ và nhà soạn nhạc vĩ đại của bạn. Hãy tưởng tượng bạn hoán đổi vị trí của họ dựa theo công việc chứ không phải tính cách. Nói cách khác, nếu Michelangelo là một nhạc sĩ, ông sẽ là ai? Nếu Mozart là một họa sĩ, ông sẽ là ai? Ví dụ, tôi nghĩ rằng nếu Michelangelo là nhạc sĩ, ông sẽ trở thành Beethoven; và nếu Mozart là họa sĩ, ông sẽ trở thành Raphael. Đây là một bài tập thú vị để thực hiện cùng bạn bè. Sau khi mọi người đã đưa ra một vài

hoán đổi, hãy đề nghị từng người giải thích sự lựa chọn của mình.

Giải quyết vấn đề dựa trên cảm xúc kèm theo

Nghĩ về một câu hỏi, một thách thức hay một vấn đề cụ thể. Gán cho nó màu sắc, hình dạng và cấu trúc. Tưởng tượng ra mùi và vị của nó. Nó có cảm giác thế nào? Cấu trúc, vị, hình dạng, màu sắc và âm thanh của một vài giải pháp bạn nghĩ ra là gì?

Nấu món súp rau cảm Xúc kèm theo

Súp rau là món ăn yêu thích hàng ngày của Leonardo da Vinci. Bạn có thể mài giũa và thỏa mãn tất cả các giác quan

bằng cách chuẩn bị công thức nấu ăn của bà Rosa của tôi như sau. Ngoài việc là đầu bếp Italia tuyệt vời, bà Rosa cũng là một họa sĩ tài năng. Trong bài tập này, bạn sẽ nấu súp như một nghệ sĩ có cảm xúc kèm theo.

Nguyên liệu:

1	Một chén đậu cannellini[1] (loại đậu đóng hộp chất lượng tốt)
10	cái thìa (chẻ dọc)
3	Quả dưa gang cỡ vừa
2	củ hành vàng (thái nhỏ)
5	nhánh tỏi, loại vừa
4	quả cà chua chín đỏ (thái ngang)
2	củ cà rốt (thái hạt lựu)
4	thân cần tây giòn (thái hạt lựu)
4	lá cải xavoa (chẻ dọc)
3	củ khoai tây vừa (luộc nửa chừng, cắt ngang), dầu ôliu loại ngon
2	bát nước dùng có rau với thịt gà hoặc thịt bò, củi phó mát Parmesan (hay pecorino[2]), húng quế tươi, lá thơm oregano, hạt tiêu đen. tùy ý: gạo arborio[3], mỳ fusilli[4] (nấu vừa chín tới, đủ mềm).

Trước khi băm, cắt, thái lát hay thái hạt lựu các loại rau quả, cầm từng loại trong

tay và cảm nhận khối lượng, cấu trúc, hình dạng, màu sắc của chúng. Hít hương thơm của từng loại nguyên liệu và hát hay ngâm nga các nốt nhạc thể hiện bản chất của nó.

Lấy một cái nồi lớn, xào qua tỏi, cần tây, cà rốt và hành với dầu ôliu (cho tới khi hành chuyển sang màu trong mờ). Sau đó, cho vào tất cả các loại rau khác, một bát nước dùng và một nhúm hạt tiêu đen mới xay, đun nhỏ lửa. Đảo liên tục nhưng nhẹ nhàng. Nếu cần nước, đổ thêm một chút nước dùng. Cho thêm cùi pho mát Parmesan.

Hãy thưởng thức màn khởi đầu của sự hòa trộn về màu sắc, cấu trúc và hương

thơm. Hát hay ngâm nga âm thanh của bản giao hưởng khứu giác và vị giác đang cất lên.

CẢM XÚC DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Trong một nghiên cứu kinh điển, người ta cho một nhóm chuột con vào môi trường không còn các yếu tố cảm giác. Một nhóm khác được nuôi trong môi trường chứa nhiều yếu tố cảm giác. Nhóm chuột thứ nhất có sự phát triển não bộ hạn chế. Chúng không thể tìm được đường ra khỏi một mê cung đơn giản và thường có những hành vi xã hội hung hăng, bạo lực. Nhóm thứ hai có bộ não phát triển hơn, liên kết tốt hơn. Chúng khám phá các mê

cung phức tạp một cách nhanh chóng và chơi với nhau rất vui vẻ. Người ta dùng chuột trong những nghiên cứu kiểu này vì hệ thần kinh của chúng có rất nhiều điểm tương đồng với con người. Vậy bạn hãy cố gắng tạo ra một môi trường nuôi dưỡng trí tuệ tại nhà, bắt đầu ngay từ khi con còn trong bụng mẹ. Nghiên cứu của Tiến sĩ Thomas Verny và nhiều người khác cho thấy đứa con còn chưa ra đời của bạn sẽ được hưởng những tác động tích cực khi nghe nhạc Mozart. Khi chúng chào đời, tận dụng mọi cơ hội để tạo ra một môi trường giàu yếu tố cảm xúc tinh tế cho các con. Thật nhiều tiếp xúc thể hiện tình yêu thương và sự âu yếm là điều đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển thần kinh và tình cảm cho

đứa con đang trưởng thành của bạn. Sự cảm nhận tinh tế mùi và vị thì có thể chờ đến khi đứa trẻ đủ lớn để có thể đánh giá, nhưng sự sắc bén trong tầm nhìn, ham thích màu sắc, cảm nhận âm thanh và nhận thức tổng hợp tự nhiên có thể được nuôi dưỡng thông qua các hoạt động vẽ, nghệ thuật, âm nhạc cũng như sự tiếp xúc hàng ngày với cái đẹp.

Ninh nhỏ lửa trong ít nhất 3 tiếng, cho tới khi tất cả nguyên liệu đều quyện vào nhau.

Khi bạn hít vào màu sắc và để các giác quan được thỏa sức vẫy vùng, hãy làm những động tác theo phong cách Italia đẹp mắt thể hiện kinh nghiệm nấu súp rau

của bạn.

Mười phút trước khi thưởng thức, bạn có thể cho thêm đậu, sau đó cho gạo hay mỳ nếu thích. Rắc pho mát nạo lên trên và một chút dầu ôliu. Trang trí bằng húng quế tươi hoặc lá thơm oregano. Ăn cùng bánh mỳ Italia mới nướng và một ly rượu vang hoặc San Pellegrino.

Tất cả các nốt nhạc riêng rẽ giờ đã hòa quyện thành một bản hòa âm. Hãy hát hoặc ngâm nga bản nhạc súp rau hay nhảy theo điệu súp rau của bạn.

CẢM XÚC TRONG CÔNG VIỆC

Leonardo nhấn mạnh tầm quan trọng của một môi trường làm việc đề cao cái đẹp.

Ông hiểu ấn tượng cảm giác từ môi trường xung quanh hàng ngày của chúng ta là một loại món ăn cho não bộ. Tuy nhiên, hầu hết mọi người trong thế giới có tổ chức đều bị suy dinh dưỡng tinh thần, kết quả của một chế độ "ăn vặt" thường xuyên cho những ấn tượng về cảm giác. Nơi làm việc của chúng ta thường giống văn phòng chính phủ, bệnh viện, trường học và nhà tù, nổi bật với những cấu trúc hình khối, những bức tường đồng màu và ánh sáng huỳnh quang. Nhiều người tự hỏi, liệu những thiết kế này có dựa trên giả thuyết rằng tước bỏ các yếu tố cảm xúc sẽ tăng năng suất lao động.

Trớ trêu thay, các tổ chức ở khắp nơi

đang khẩn cấp kêu gọi sự sáng tạo, cải tiến và tham gia hơn nữa của mọi cấp. Họ yêu cầu nhân viên suy nghĩ “vượt ra khỏi cái hộp” trong khi vẫn giam giữ họ trong những cái hộp. Khi các tổ chức cần sự sáng tạo và cải tiến của các thành viên, họ phải tạo ra được môi trường khuyến khích những hành vi mà họ yêu cầu.

Đã từ lâu, các nhà tâm lý học biết rằng chất lượng kích thích từ môi trường bên ngoài là yếu tố có tính quyết định cho sự phát triển não bộ trong những năm đầu đời.

Tuy nhiên, gần đây, các nhà khoa học về não đã khám phá ra chất lượng của kích

thích từ môi trường cũng ảnh hưởng đến sự phát triển liên tục của não người trưởng thành. Một câu chuyện minh họa trong kinh nghiệm của tôi có thể mang lại cái nhìn mới về việc làm thế nào thiết lập được môi trường làm việc có lợi cho một tổ chức kế cận mới, sáng tạo hơn.

Năm 1982, nhóm nguồn lực học tập của một công ty thiết bị y tế đã yêu cầu giúp đỡ giải quyết vấn đề đào tạo. Nhóm này chịu trách nhiệm đào tạo khách hàng sử dụng và bảo dưỡng một loại máy được dùng để thực hiện các xét nghiệm, chẩn đoán phức tạp. Để đảm bảo tính hiệu quả, đợt huấn luyện với loại máy này phải được hoàn thành trong vòng một tuần. Vấn đề là một đợt như vậy thường

phải mất hai hoặc ba tuần.

Trong chuyến thăm đầu tiên đến công ty này, tôi đã rất ấn tượng với công nghệ đào tạo tương tác thế hệ mới nhất. Học viên tham dự các lớp học được vi tính hóa và được thực hành trên máy thật. Tuy nhiên, môi trường học tập lại là nhận thức về khối hình chuẩn: tường đồng màu, đèn huỳnh quang, v.v... Nỗ lực có thẩm mỹ duy nhất là hình những cỗ máy khổ lớn treo ngay trên từng cỗ máy. Học viên có một khoảng thời gian nghỉ uống cà phê vào buổi sáng và vào buổi chiều.

Biện pháp hạn chế sự tẻ nhạt được đưa ra: 39 học viên thuộc nhóm nguồn lực học tập dành ba ngày tham gia một

chương trình đào tạo, tại đây họ tập trung vào việc ứng dụng các kỹ năng tư duy của Da Vinci đối với các vấn đề thực tế. Ngày đầu tiên quay lại chỗ làm, người hướng dẫn đào tạo thử nghiệm bật các bản concerto cho đàn viôlông của Mozart trong giờ làm việc. Từ đó trở đi, họ ghi nhận các học viên hạn chế hỏi ít nhất 50% những "câu hỏi không cần thiết". Họ đoán rằng âm nhạc đã giúp các học viên thư giãn và tập trung hơn, giải tỏa cho họ khỏi nhu cầu "nhầm lẫn" nhằm thoát khỏi sự đơn điệu trong chốc lát.

Trong số những thay đổi cho phòng thí nghiệm học tập, người hướng dẫn đào tạo đã:

• bỏ hình các cỗ máy và thay vào đó là bản sao các bức tranh họ yêu thích;

• thay đèn huỳnh quang bằng bóng đèn quang phổ toàn phần;

• khuyến khích học viên cắm hoa tươi khiến không gian lớp học có tính thẩm mỹ, thơm mát và “sống động” hơn;

• đổi phòng uống cà phê thành “phòng nghỉ sáng tạo”, được trang trí bằng những cây bút nhiều màu và các tập giấy để vẽ nguệch ngoạc; họ còn cung cấp đồ chơi xếp hình, đất nặn và vòng Slinky nhằm tăng cảm giác tiếp xúc;

• khuyến khích học viên dành 10 phút “cho não nghỉ ngơi” sau mỗi tiếng làm

việc.

• Nhóm nguồn lực học tập đã tự tiến hành nghiên cứu về tác động của những thay đổi này trong vòng một năm. Kết quả: Hiệu quả học tập được cải thiện tới 90%.

Tạo xưởng vẽ giống của đại danh họa cho chính mình

Tạo lập một môi trường hỗ trợ sự cân bằng và sáng tạo ở nơi làm việc là một nhiệm vụ vô cùng khó khăn. Tuy nhiên, có được một xưởng vẽ giống của đại danh họa cho chính bạn lại là một bước đi đơn giản và cụ thể theo hướng đúng đắn. Bạn có thể sử dụng nơi này để động não, lập chiến lược và giải quyết vấn đề

sáng tạo. Các công ty như Amoco, DuPont và Lucent Technologies đang áp dụng thành công những ý tưởng này. Để bắt đầu, hãy cân nhắc các yếu tố và nguồn lực sau:

• Phòng. Chọn một phòng hội thảo, phòng chứa dụng cụ, tầng hầm hay một văn phòng bỏ không, và chuyển tất cả các đồ đạc và điện thoại ra ngoài. gắn biển hiệu “Phòng Phục hưng”, “Trung tâm sáng tạo”, “Phòng thí nghiệm của Leonardo”, “Hòm suy nghĩ”, v.v... trên cửa.

• Ánh sáng. Ánh sáng tự nhiên là tốt nhất, vì vậy hãy chọn phòng có nhiều cửa sổ. Thay bóng đèn huỳnh quang tiêu chuẩn bằng bóng huỳnh quang quang phổ toàn

phần có bảo vệ bức xạ tia UV, đèn halogen hay đèn tròn.

• Âm thanh. Lắp đặt một hệ thống âm thanh stereo chất lượng tốt và bật nhạc jazz hay nhạc cổ điển khi tư duy và trong lúc nghỉ. (Một nghiên cứu mới đây của Đại Học California, Irvine, cho thấy chỉ số thông minh tăng đáng kể, dù chỉ là tạm thời, khi các đối tượng được kiểm tra trong lúc vẫn nghe nhạc Mozart).

• Thẩm mỹ. Treo các tác phẩm nghệ thuật tạo cảm hứng trên tường và có lẽ cả một trên trần nhà trên trần nhà. Thay đổi các tác phẩm liên tục để đảm bảo tính tươi mới. Đặt cây xanh và hoa tươi trong phòng.

• Đồ gỗ nội thất/thiết bị. Kê một chiếc đi văng, ghế, nệm dày đặt sàn hay thậm chí một cái võng. Đặt nhiều tập giấy (nếu có thể trang bị cả giấy khổ cực lớn) và nhiều bút màu và bút đánh dấu (loại dùng dung dịch tan trong nước, không độc). Trang bị một máy chiếu (loại chạy êm, chất lượng tốt) và một bảng xóa khô cỡ vừa treo tường.

• Phong thủy. Đây là hệ thống cổ xưa của người Trung Quốc với việc sắp xếp các phòng bằng cách đặt gương, bình phong, vòi phun nước và đồ đạc nhằm cân bằng các luồng âm dương và tối đa hóa sự hài hòa với thiên nhiên. Các công ty phương Tây như Chase Manhattan, Citibank và Morgan Guaranty Trust cũng như vô số

các tổ chức khác ở châu Á đã thuê các nhà tư vấn phong thủy nhằm tạo ra môi trường nuôi dưỡng trí não.

• Không khí. Hầu hết không gian trong nhà đều ngột ngạt và quá nóng hoặc quá lạnh. Hãy trang bị lò sưởi hoặc quạt. Máy tạo độ ẩm, hút ẩm hay lọc khí (cây xanh rất hữu ích trong việc này) có thể cũng giúp ích. Dùng hương thơm – cánh hoa khô ướp hương liệu, hương trầm hay tinh dầu (như dầu bạc hà cay giúp tỉnh táo, dầu oải hương giúp thư giãn).

6. Di Mờ

(Nghĩa đen "bay lên trong khói")

Sẵn sàng chấp nhận sự mơ hồ, nghịch lý và điều không chắc chắn

Khi bạn đã đánh thức sức mạnh của trí tò mò, khám phá chiều sâu kinh nghiệm và mài sắc các giác quan, bạn sẽ phải mặt đối mặt với cái chưa biết. Giữ thái độ cởi mở khi phải đối mặt với cái chưa chắc chắn là bí quyết quyền năng nhất để giải phóng tiềm năng sáng tạo của bạn, và nguyên tắc di mờ (Sfumato) là chìa khóa dẫn đến sự cởi mở này.

Từ sfumato được dịch là “chuyển sang dạng sương” hay “bay lên thành khói”, hay chỉ đơn giản là “có khói”. Các nhà phê bình nghệ thuật sử dụng thuật ngữ này để miêu tả tính chất mơ hồ và kỳ bí vốn là đặc điểm nổi bật nhất trong các bức họa của Leonardo. Hiệu ứng này, đạt được nhờ quá trình sử dụng công phu những lớp sơn mỏng như tơ, là một ẩn dụ tuyệt vời về con người này. Thói quen không ngừng đặt câu hỏi và kiên trì sử dụng các giác quan để khám phá các trải nghiệm đã giúp Leonardo có rất nhiều cái nhìn xuyên thấu và phát hiện vĩ đại, nhưng cũng khiến ông phải đối diện với sự mênh mông, vô bờ của những điều chưa biết và cả những cái không thể biết. Mặc dù vậy, khả năng hiếm thấy của ông

trong việc kìm giữ sự căng thẳng của những đối chọi và tạo ra những điều chưa chắc chắn, mơ hồ và nghịch lý là một đặc điểm tối quan trọng tạo nên tài năng của Leonardo.

Sự căng thẳng do những đối chọi gây nên xuất hiện lặp đi lặp lại trong các công trình của ông và tăng dần về cường độ trong suốt cuộc đời ông. Trong cuốn Treatise on Painting (Chuyên luận về hội họa), khi viết về những chủ đề lý tưởng cho các họa sĩ, ông gợi lên những hình ảnh hoàn toàn trái ngược "… sự cần thiết phải có mọi loài muông thú, cây cối, hoa quả, cảnh vật, những vùng đồng bằng trải dài, những ngọn núi dễ sụp đổ, những chốn đáng sợ và khủng khiếp tạo cảm

giác kinh hoàng cho người ngắm nhìn; và những chốn thú vị, ngọt ngào, tươi sáng với những đồng cỏ trải đầy hoa tươi đủ màu sắc, ngả mình theo làn gió nhẹ đang ngoái lại để ngắm nhìn những bông hoa khi lướt qua nó… ”

Cuộc kiếm tìm cái đẹp của Leonardo dẫn dắt ông khám phá cái xấu xa dưới nhiều hình thức. Ký họa của ông về các cuộc chiến, những điều lố bịch và méo mó, các trận đại hồng thủy thường xuất hiện bên cạnh những khơi gợi tuyệt vời về hoa lá và những người trẻ tuổi đẹp đẽ. Khi ông bắt gặp một người dị dạng hay lạ kỳ trên đường phố, ông thường dành cả ngày đi theo và ghi lại các chi tiết. Một lần, ông tổ chức dạ tiệc cho những người có

hình dáng kỳ cục nhất trong thị trấn. Ông làm cho họ thích thú bằng cách kể hết chuyện cười này đến chuyện cười khác cho tới khi những đặc điểm của họ còn trở nên méo mó hơn vì những trận cười điên cuồng. Sau khi bữa tiệc kết thúc, ông thức trọn đêm phác họa lại khuôn mặt của họ. Kenneth Clark giải thích sự tò mò của Leonardo đối với cái xấu xí bằng việc so sánh nó với "động cơ khiến con người chạm khắc các miệng ống xối có hình đầu người hay đầu thú kỳ quái trong nhà thờ theo trường phái gô-tích. Các miệng ống xối ấy là sự bổ sung cho các vị thánh; còn các bức biếm họa của Leonardo là sự bổ sung cho cuộc kiếm tìm không biết mệt mỏi cái đẹp lý tưởng".

[(trang 144) Sự căng thẳng của những đối lập là chủ đề trung tâm của bức họa Đức Mẹ Đồng trinh trong hang đá (Virgin of the Rocks) đầy tính thuyết phục, năm 1483. Bramly nhận xét: “Leonardo đã sáng tác bức họa Đức Mẹ Đồng trinh trong hang đá theo một nguyên tắc có tổ chức: nguyên tắc đối lập và đối kháng. Xung quanh người mẹ, những đứa con và thiên thần mỉm cười yên bình là một phông nền rối ren ám chỉ điểm tận cùng của thế giới…Cây cối nở hoa trên một tảng đá cằn cỗi. Leonardo dường như đang nói rằng, sự thụ thai thuần khiết của Đức Mẹ Maria mở đường cho sự đau khổ trên cây thập tự. Điều chắc chắn là một nguồn vui sướng sẽ mang theo cả những hạt giống của việc

Chúa Giê-su bị đóng đinh trên cây thập tự.]

[(trang 145) Nghiên cứu về một người đàn ông móm mém và một người trẻ tuổi đẹp đẽ (Study of a Nutcracker Man and Beautiful Youth) của Leonardo da Vinci.]

Suy ngẫm của Leonardo về sự đối lập và nghịch lý thể hiện dưới nhiều hình thức, qua niềm yêu thích chơi chữ, những câu chuyện đùa, sự hóm hỉnh và lòng đam mê đối với câu đố, xếp chữ và những điểm thắt nút được ghi lại trong các cuốn sổ tay. Các bức họa, ký họa, những nét nguệch ngoạc trong lúc lơ đãng và những mẫu thêu, sàn lát ván, gạch men thường

cho thấy mô típ của những nút thắt, đường viền và những đường cuộn tròn. Như Vasari đã quan sát:

Leonardo dành nhiều thời gian thiết kế các kiểu nút thắt, vì thế chúng kết nối với nhau đến nỗi có thể đi từ đầu đến cuối sợi dây tượng trưng cho một vòng tròn. Có một bản chạm khắc của một trong những thiết kế rất đẹp và phức tạp này, với lời đề “Leonardus Vinci Academia”.

Niềm đam mê Leonardo dành cho những hình dạng không xác định không chỉ là niềm thích thú với cách chơi chữ tên mình (những mẫu nút thắt được biết tới trong thời đại của ông với tên gọi fantasie de vinci – sự kỳ lạ của vinci).

Bramly gọi chúng là "những biểu tượng của sự vô tận và thống nhất của thế giới". Nút thắt là sự thể hiện khôi hài của Leonardo về những nghịch lý và điều kỳ bí xuất hiện khi ông đã đào sâu tri thức.

Càng biết nhiều hơn về mọi thứ, Leonardo càng lún sâu vào nỗi mơ hồ, càng nhận thức rõ hơn những điều bí ẩn và đối nghịch, những thể hiện về nghịch lý của ông càng trở nên sâu sắc. Điều này rõ rệt đến kinh ngạc trong cách khơi gợi đầy ám ảnh của ông về thánh John. Kenneth Clark nhận xét:

Bức Thánh John – Người Làm Lễ Rửa Tội là tiền thân cho bức Chân lý và ánh sáng. Và một câu hỏi là tiền thân tất yếu

của chân lý là gì? Bức Thánh John của Leonardo là một dấu hỏi vĩnh hằng, sự bí ẩn của sáng tạo. Vì vậy mà vị thánh này trở thành sự quen thuộc của Leonardo – linh hồn đứng trên vai ông và đặt ra những câu hỏi không thể giải đáp. Vị thánh có nụ cười của một con nhân sư và sức mạnh của một hình thể đầy ám ảnh. Tôi đã chỉ rõ điệu bộ đó – vốn bản thân nó đã có giọng điệu đi lên của một câu hỏi – xuất hiện xuyên suốt trong các tác phẩm của Leonardo. Ở đây, đó là tinh hoa.

Lẽ đương nhiên, bức Mona Lisa là sự thể hiện tuyệt đỉnh của Leonardo về nghịch lý. Sự bí ẩn trong nụ cười của nàng làm tốn không biết bao nhiêu giấy mực qua

nhiều thời kỳ. Bramly gọi nàng là “sự tương đương nữ tính với chúa Giêsu”. Walter Pater, tác giả cuốn sách kinh điển The Renaissance (Thời Phục hưng) đã miêu tả nàng là “vẻ đẹp được nhào nặn từ dưới da thịt, hiện hữu qua từng tế bào, của những ý nghĩ kỳ lạ và mộng tưởng lập dị với đam mê mạnh mẽ”. Sigmund Freud đã viết bức Mona Lisa là “… hiện thân hoàn hảo nhất cho sự đối lập thống trị đời sống tình cảm của người phụ nữ…”. Nụ cười Mona Lisa nằm trên đỉnh của cái tốt đẹp và xấu xa, lòng trắc ẩn và sự tàn khốc, sức cám dỗ và sự thơ ngây, cái hời hợt và sự vĩnh hằng. Nàng là biểu tượng của phương Tây tương đương với biểu tượng âm dương của người Trung Quốc.

[(trang 147) Bức Thánh John – Người Làm Lễ Rửa Tội của Leonardo da Vinci.]

E. H. Gombrich, tác giả cuốn The Story of Art (Câu chuyện nghệ thuật), giúp chúng ta bước đầu hiểu cách Leonardo đạt được bước thăng hoa tuyệt đỉnh về bản chất của nghịch lý này, đó là di mờ (Sfumato): "Những đường viền mờ đi và màu sắc êm dịu… khiến hình này nhập vào một hình khác, điều luôn kích thích trí tưởng tượng của chúng ta… Bất kỳ ai đã từng cố vẽ hay nguệch ngoạc một khuôn mặt đều biết cái mà chúng ta gọi là biểu cảm dựa chủ yếu vào hai yếu tố: khóe miệng và cuối mắt. Giờ đây, chính những yếu tố này được Leonardo cân

nhắc kỹ càng trước khi thể hiện không rõ ràng, bằng cách để chúng hòa vào một bóng tối êm dịu. Đó là lý do tại sao chúng ta không bao giờ có thể chắc chắn nàng Mona Lisa đang nhìn mình với tâm trạng như thế nào…”. Gombrich chỉ ra sự chênh lệch có chủ ý ở hai phía của bức tranh và “sự thể hiện gần như kỳ lạ của con người đang hiện hữu” đã bổ sung cho hiệu quả huyền bí của bức tranh.

[(trang 148) Bức Mona Lisa

Tiến sĩ Lillian Schwarts: Đặt bức chân dung tự họa của Leonardo và Mona Lisa cạnh nhau.]

Trong số nhiều bí ẩn xung quanh bức Mona Lisa, có lẽ câu hỏi lớn nhất là về

nhân thân thật sự của người phụ nữ này. Liệu có phải như nhà viết tiểu sử Giorgio Vasari đã phát biểu 30 năm sau ngày mất của Leonardo rằng bà là vợ của Francesco del Giocondo? Hay Mona Lisa có thực là Isabella d’Este, bà hầu tước vùng Mantua, như Tiến sĩ Raymond Stites đã lập luận trong Sublimations of Leonardo da Vinci (Những phút thăng hoa của Leonardo da Vinci)?

Hay liệu bà, như nhiều người nói, là Pacifica Brandano, người bạn đồng hành của Giuliano de’ Medici hay là người tình của Charles d’Amboise? Hay bà là tổng hòa của tất cả những người phụ nữ Leonardo đã từng biết: mẹ ông, những người vợ, nhân tình của các quý ông, các

nữ nông và những cô gái đứng đường mà ông đã dành nhiều giờ quan sát và ký họa? Hay theo ý kiến của một vài người, đây chính là một bức chân dung tự họa khác thường?

Bằng chứng thú vị cho giả thuyết sau cùng này do Tiến sĩ Lillian Schwartz thuộc Bell Laboratories và là tác giả cuốn The Computer Artists Handbook (Sổ tay những nghệ sĩ máy tính) đưa ra. Áp dụng các phương pháp mô phỏng bằng máy tính phức tạp với việc đo đạc chính xác tỉ lệ và căn chỉnh, Schwartz đã đối chiếu bức Mona Lisa với bức chân dung tự họa duy nhất còn lại của họa sĩ vẽ bằng phấn đỏ năm 1518. Như bà miêu tả: “Đặt hai hình ảnh cạnh nhau là tất cả

những gì cần làm để hòa chúng thành một: vị trí cân xứng của mũi, miệng, cằm, mắt và trán hoàn toàn trùng khớp giữa hai khuôn mặt. Chỉ cần lượn nhẹ khóe miệng lên sẽ có nụ cười bí ẩn…”

Schwartz kết luận, hình mẫu cho bức họa nổi tiếng bậc nhất này không phải ai khác chính là con người kiệt xuất này.

Có lẽ Mona Lisa là bức chân dung cho tâm hồn Leonardo. Bỏ qua nhân thân thật sự của người đàn bà này, bức hình đã rọi sáng một phần không thể thiếu mà Leonardo dành cho nghịch lý trong thế giới quan của mình.

NGUYÊN TẮC DI MỜ VÀ BẠN

Trong quá khứ, khả năng chịu đựng cao độ những điều không chắc chắn là một phẩm chất chỉ có thể tìm thấy trong những thiên tài vĩ đại như Leonardo. Khi thay đổi ngày càng diễn ra nhanh hơn, chúng ta nhận ra những điều mập mờ đã tăng lên gấp bội, và ảo ảnh về một sự chắc chắn trở nên ngày càng khó duy trì. Khả năng tồn tại cùng những điều không rõ ràng trở thành một phần trong cuộc sống thường nhật của chúng ta. Trạng thái lơ lửng trên bề mặt của nghịch lý là chìa khóa để đạt được không chỉ tính hiệu quả mà cả tính đúng đắn trong một thế giới thay đổi nhanh chóng.

Hãy tự đánh giá bản thân theo thang điểm từ 1 đến 10 về khả năng chịu đựng những

điều không rõ ràng, với mức 1 điểm dành cho nhu cầu cần sự chắc chắn cực kỳ vào mọi thời điểm, và 10 cho một đạo sĩ đạo Lão được khai sáng hay Leonardo. Bạn có thể làm gì để tiến thêm một nấc trong mức thang này? Những bài tập sau đây được thiết kế nhằm giúp bạn tăng cường sức mạnh di mờ của mình. Để thu được hiệu quả cao nhất từ các bài tập này, trước hết hãy dành thời gian cho các câu hỏi tự đánh giá.

Di mờ: Tự đánh giá

• Tôi thoải mái trước những điều mơ hồ.

• Tôi được hòa âm với những giai điệu thuộc trực giác của mình.

- Tôi lớn lên cùng thay đổi.

- Tôi nhận ra sự hài hước trong cuộc sống hàng ngày.

- Tôi có xu hướng “nhảy ngay tới phần kết”.

- Tôi thích câu đố, ô chữ và chơi chữ.

- Tôi thường nhận ra khi nào mình hồi hộp.

- Tôi có đủ thời gian cho riêng mình.

- Tôi tin vào mình.

- Tôi có thể lưu giữ rất thoải mái những ý tưởng trái ngược trong đầu.

• Tôi thích điều nghịch lý và nhạy cảm với sự mỉa mai châm biếm.

• Tôi đánh giá cao tầm quan trọng của xung đột trong việc khởi gợi trí sáng tạo.

DI MỜ: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP TRÍ TÒ MÒ TƯƠNG ĐƯƠNG VỚI SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

Trở lại với danh sách 10 câu hỏi quan trọng nhất về cuộc sống của bạn trong chương Trí tò mò. Câu hỏi nào mang lại cho bạn cảm giác thiếu chắc chắn hay lưỡng lự nhiều nhất? Liệu có nghịch lý nằm ở trung tâm của bất kỳ câu hỏi nào trong những câu hỏi này không? Giở cuốn sổ tay của bạn, thử nghiệm với một số môn nghệ thuật trừu tượng nào đó.

Phác họa cảm giác không chắc chắn do một câu hỏi cụ thể nằm trong danh sách Trí tò mò tạo ra cho bạn. Sau đó, thử nghiệm với những điệu bộ và một điệu nhảy tự ứng tác thể hiện cảm giác đó; nếu bạn không chắc mình phải làm gì, thì bạn đã nắm được vấn đề. Bạn sẽ chọn loại nhạc nào làm nền cho điệu nhảy về sự mơ hồ của mình?

LÀM BẠN VỚI SỰ MƠ HỒ

Trong sổ tay, liệt kê và miêu tả ngắn gọn ba trường hợp trong cuộc sống của bạn, quá khứ hay hiện tại, khi sự mơ hồ ngự trị. Ví dụ, bạn có thể nhớ khoảnh khắc chờ đợi nghe kết quả vào trường đại học mà bạn đã chọn, hay phân vân về khả

năng giảm biên chế trong tổ chức mình đang làm, hay cân nhắc tương lai của một mối quan hệ quan trọng.

Hãy miêu tả cảm xúc về sự mơ hồ. Bạn cảm nhận thấy cảm xúc đó trong phần cơ thể nào? Nếu sự mơ hồ có hình dạng, màu sắc, âm thanh, mùi vị, chúng sẽ thế nào? Phản ứng của bạn trước sự mơ hồ là gì? Sự mơ hồ và sự hồi hộp có liên hệ với nhau ra sao?

Quan sát sự hồi hộp

Đối với nhiều người, mơ hồ tương đương với sự hồi hộp; nhưng phần đông mọi người, trừ phi họ được làm việc liên tục với một nhà tâm lý trị liệu giỏi, đều không biết khi nào mình hồi hộp. Họ

phản ứng lại sự hồi hộp bằng một dạng nào đó của hành vi tự động lẩn tránh như nói quá nhiều, rót nước uống, hút thuốc hay bị ám ảnh. Để sống với những điều không chắc chắn và sự mơ hồ, trước hết chúng ta phải học cách nhận biết khi nào mình hồi hộp. Khi đã nhận biết được sự hồi hộp, chúng ta có thể học cách chấp nhận, trải nghiệm nó và giải thoát mình khỏi việc phải kiềm chế những ép buộc của suy nghĩ và hành động.

Miêu tả cảm giác hồi hộp. Có nhiều kiểu hồi hộp khác nhau hay không? Bạn cảm nhận sự hồi hộp bằng bộ phận nào trên cơ thể? Nếu hồi hộp có hình dạng, màu sắc, âm thanh, mùi vị, chúng sẽ thế nào? Khi hồi hộp bạn phản ứng thế nào? Biến

“hồi hộp” thành chủ đề cho một ngày. Ghi lại những điều bạn quan sát được vào sổ tay.

Kiểm soát việc không chịu đựng được sự mơ hồ

Đếm số lần bạn sử dụng một từ chỉ sự tuyệt đối trong ngày như “hoàn toàn”, “luôn luôn”, “chắc chắn”, “phải”, “không bao giờ” và “tuyệt đối”.

Lưu ý cách thức bạn kết thúc một cuộc đối thoại. Bạn thường kết thúc bằng một câu kể hay một câu hỏi?

RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG SỰ LẪN LỘN

Nguyên tắc di mờ đề cập tới bản chất của sự tồn tại. Cũng như ngày sẽ nối tiếp đêm, khả năng vui vẻ có được từ nỗi sầu muộn. Mỗi chúng ta là trung tâm của một vũ trụ duy nhất và đặc biệt, là những hạt bụi hoàn toàn không đáng chú ý của vũ trụ. Trong tất cả các cặp đối lập, không cặp nào ám ảnh chúng ta hơn sự sống và cái chết. Bóng ma của sự chết chóc mang lại ý nghĩa cho sự sống.

Bạn có thể phát triển những năng lực như Da Vinci bằng cách nuôi dưỡng "khả năng chịu đựng sự lẫn lộn", mài sắc các giác quan khi phải đối mặt với nghịch lý và kích thích sức căng của sự sáng tạo. Hãy luyện bài tập suy ngẫm với bất kỳ nghịch lý nào dưới đây:

• Niềm vui và nỗi buồn – Hãy nghĩ về những khoảnh khắc đau buồn nhất trong cuộc sống của bạn. Những thời điểm vui sướng nhất là khi nào? Mối quan hệ giữa hai trạng thái này là gì? Bạn đã bao giờ cùng lúc cảm thấy cả niềm vui và nỗi buồn chưa? Có lần Leonardo viết: "Niềm hạnh phúc lớn nhất trở thành nguyên nhân của nỗi bất hạnh…" Bạn có đồng ý không? Điều ngược lại có đúng không?

• Sự thân mật và tính độc lập – trong những mối quan hệ thân thuộc nhất của bạn, đâu là mối liên hệ giữa sự thân mật và tính độc lập? Bạn có thể có cái này mà không có cái kia không? Mối liên hệ này đã bao giờ làm nảy sinh sự hồi hộp

chưa?

• Mạnh và yếu – liệt kê ít nhất ba điểm mạnh của bạn. Liệt kê ít nhất ba điểm yếu. Những đặc điểm trong danh sách này liên quan đến nhau như thế nào?

• Điều tốt đẹp và cái xấu xa – liệu có thể tốt mà không thừa nhận và hiểu những thôi thúc hướng tới điều xấu của chính mình, cái mà Jung đã gọi là "Bóng đen"? Điều gì sẽ xảy ra nếu con người không nhận thức được hay từ chối sự tồn tại của bóng đen? Làm sao bạn có thể nhận ra và chấp nhận thành kiến, sự thù ghét, cơn bực tức, nỗi ghen tuông, ghen ty, lòng tham, niềm kiêu hãnh và sự lười biếng của chính bạn mà không thể hiện ra

ngoài?

• Cái biến đổi và cái bất biến – ghi lại ba thay đổi có ý nghĩa nhất trong cuộc đời bạn. Ghi lại ba điều vẫn giữ nguyên không đổi. Liệu câu cách ngôn “những thứ thay đổi càng nhiều thì càng bất biến” có căn cứ hay chỉ là câu nói sáo rỗng nhạt nhẽo? Dưới đây là một vài suy nghĩ của Leonardo về vấn đề này: “Có thể lấy phượng hoàng làm biểu tượng của sự bất biến, biết rằng về bản chất nó phải hồi sinh, bởi vì phượng hoàng có khả năng bất biến để chịu đựng những ngọn lửa đang cháy thiêu đốt nó, rồi sau đó thì sống lại”.

• Khiêm nhường và kiêu hãnh – Hãy nghĩ

về những giây phút tự hào nhất trong đời bạn. Hãy nghĩ về những lúc bạn thấy mình khiêm nhường nhất. Đặt mục tiêu tái tạo những cảm xúc sâu sắc nhất của bạn về sự khiêm nhường và kiêu hãnh thật sự. Những cảm xúc này khác nhau thế nào? Liệu có sự tương đồng không ngờ tới nào giữa khiêm nhường và kiêu hãnh? Hai cảm giác này có đối lập nhau không?

• Mục tiêu và quá trình – Hãy nghĩ về một mục tiêu quan trọng mà bạn đã đạt được. Miêu tả quá trình bạn thực hiện để đạt được mục tiêu đó. Bạn đã bao giờ có được thành công mà không trải qua quá trình cố gắng? Mục tiêu và quá trình hay hành động và trạng thái, liên hệ với nhau

thế nào? Có phải kết quả sẽ biện minh cho phương thức? Để có được một cuộc đời thành đạt và trọn vẹn, liệu một người phải: a) toàn tâm toàn ý đạt được những mục tiêu đã đề ra; b) nhận thức được rằng, quá trình sống hàng ngày, chất lượng cuộc sống hàng ngày là điều quan trọng nhất; hay c) cả a và b?

• Sự sống và cái chết – hãy tự xây dưng một bài tập cho mình trong phần này.

SUY NGẪM VỀ MONA

Serge Bramly nhắc tới một nhà thơ đời Tống ở Trung Quốc, người cho rằng ba thứ lãng phí nhất và đáng ngại nhất trên đời là tuổi trẻ không được giáo dục đầy đủ, không biết thưởng thức trà ngon và

nghệ thuật vĩ đại không được cảm nhận. Bức Mona Lisa của Leonardo quen thuộc đến nỗi người ta ít khi nhìn vào nó. Hãy ngồi ngắm Mona trong chốc lát. Chờ cho óc phân tích của bạn điềm tĩnh trở lại và truyền vào trong bạn bản chất con người bà. Ghi lại phản ứng của bạn. (Khi ghé thăm Pari, hãy tới viện bảo tàng Louvre vào lúc 9 giờ sáng và đi thẳng tới bức tranh để trở thành một khán giả khá riêng tư với bức Mona thật).

THỂ HIỆN NỤ CƯỜI MONA

Hãy thể hiện các nét biểu cảm trên khuôn mặt Mona Lisa, đặc biệt là nụ cười nổi tiếng. Ghi lại cảm xúc của bạn. Phản ứng của những người đã làm bài tập này là:

• “Tôi có cảm giác như tâm trí mình đang ở hai nơi cùng lúc”.

• “Khi cười như vậy, tôi thấy nội tâm mình tự do hơn”.

• “Nó khiến tôi có cảm giác mình là một người sành điệu”.

• “Tôi cảm nhận một sự chuyển giao ngay tức khắc – mọi thứ đột nhiên hoàn toàn đổi khác”.

Giờ hãy trở lại với những câu hỏi khiến bạn hồi hộp nhất trong danh sách trí tò mò. Lần này, khi nghĩ về từng câu hỏi, bạn mới thể hiện nụ cười nàng Mona. Suy nghĩ của bạn có thay đổi khi bạn nhìn nhận từ góc độ của nàng Mona? Ghi

lại những điều bạn nhận thấy vào cuốn sổ tay.

ẤP Ủ VÀ TRỰC GIÁC

Các nhạc sĩ đại tài nói rằng nghệ thuật của họ đi vào cuộc sống trong những khoảng trống giữa các nốt nhạc. Các nhà điêu khắc bậc thầy cho rằng không gian xung quanh tác phẩm của họ là bí quyết sức mạnh của tác phẩm ấy. Tương tự như vậy, khoảng trống giữa những nỗ lực nhận thức của bạn chính là chìa khóa để sống sáng tạo và giải quyết vấn đề. Những khoảng trống này cho phép ấp ủ khả năng tri giác, ý tưởng và cảm xúc.

Khi Leonardo vẽ bức Bữa ăn tối cuối cùng, ông dành nhiều ngày trên giàn giáo

vẽ từ sáng sớm đến tối mịt; sau đó, ông nghỉ tay mà không báo trước. Cha bề trên của nhà thờ Santa Maria delle Grazie, người đặt hàng Leonardo vẽ, không thích như vậy. Như Vasari nhận xét: “Cha bề trên của nhà thờ đã khẩn khoản nhờ Leonardo tiếp tục bền bỉ để hoàn thành công việc, bởi ông ta rất lạ khi thấy có lúc Leonardo mất đến nửa ngày chìm sâu vào suy nghĩ, mà ông ta lại muốn Leonardo, cũng như người lao động cuốc đất trong vườn, không bao giờ rời cây cọ vẽ”. Vasari nói rằng Cha bề trên đã phàn nàn với Công tước và ngài đã hỏi Leonardo về các thói quen làm việc của ông, và Leonardo đã thuyết phục được công tước tin rằng “các thiên tài vĩ đại nhất đôi khi đạt được nhiều hơn khi họ

làm ít hơn”.

“Đôi mắt có cái láng nước mà ta vẫn thấy trong mắt của người đang sống, còn xung quanh là hàng mi và tất cả những sắc màu hơi đỏ không thể có được nếu không có sự tỉ mỉ vô cùng. Lông mày không thể tự nhiên hơn nữa… Cái mũi trông như thật nhờ hai lỗ mũi mềm mại màu hồng rất đẹp. Cái miệng, nhờ sự giao hòa giữa màu đỏ của môi với màu da của khuôn mặt, dường như không phải màu nữa, mà là thật. Bất kỳ ai đã nhìn thật chăm chú vào chỗ lõm trên cổ nàng sẽ thấy cả tiếng đập của mạch máu”.

– NHẬN XÉT CỦA GIORGO VASARI KHI NHÌN BỨC MONA LISA

Rõ ràng Leonardo không đánh giá thấp danh tiếng của mình; nhưng niềm kiêu hãnh về khả năng và sự tự tin về những giai điệu của sự ấp ủ ý tưởng được đặt cân bằng với sự khiêm nhường và sự hài hước nhẹ nhàng. Như Vasari thuật lại, Leonardo đã giải thích với Công tước là mình vẫn còn hai khuôn mặt chưa hoàn thành, là Chúa Giêsu và Juda. Khuôn mặt của Chúa Giêsu, sau này vẫn không được hoàn thành, là một thách thức Leonardo mà cảm thấy vượt quá khả năng của mình, "bởi ông không sẵn lòng tìm kiếm một nguyên mẫu trên Trái đất và lại không cho rằng trí tưởng tượng của mình có thể hình dung ra vẻ đẹp và phong thái thần thánh cần có cho hiện thân của Đức Chúa". Còn về khuôn mặt của Juda,

Leonardo giải thích với Công tước rằng đó là thách thức lớn để tìm được một nguyên mẫu cho một kẻ "xấu xa đến mức có thể phản bội vị Chúa của mình, Đấng Sáng Tạo của thế giới. Tuy nhiên, ông sẽ tìm kiếm nguyên mẫu cho khuôn mặt thứ hai này, nhưng nếu cuối cùng vẫn không tìm được cách thể hiện tốt hơn, ông luôn có khuôn mặt của vị Cha bề trên".

NGUYÊN TẮC DI MỜ CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Trẻ nhỏ chưa sẵn sàng đối diện với những nghịch lý sâu xa của cuộc sống. Tuy nhiên, chúng thật sự thích câu đố và những điều bí hiểm. Hãy nuôi dưỡng nguyên tắc di mờ bằng trò chơi, ô chữ và

truyện. Ví dụ, đến giờ đi ngủ, bạn có thể kể cho các con một câu chuyện giống nhau nhưng kết thúc mỗi lần khác nhau. Bên cạnh việc tăng cường khả năng sáng tạo cho chính bạn, bạn sẽ khuyến khích sự ham thích của trẻ với những điều chúng chưa biết.

Cho dù ông chủ của bạn có thể không chấp nhận quan điểm "các thiên tài vĩ đại nhất đôi khi đạt được nhiều hơn khi họ làm ít hơn" nhưng nghệ thuật ấp ủ vẫn rất cần thiết cho bạn để hiện thực tiềm năng sáng tạo. Hầu hết mọi người đều đã trải qua việc "đi ngủ cùng với một vấn đề khó khăn" và thức dậy với một giải pháp. Nhưng sự ấp ủ sẽ đạt hiệu quả cao nhất khi bạn tráo đổi luân phiên giữa giai

đoạn làm việc căng thẳng, tập trung với nghỉ ngơi, như Leonardo đã làm. Không có giai đoạn làm việc căng thẳng và tập trung, sẽ không có gì để ấp ủ.

Khám phá và học cách tin tưởng nhịp điệu ấp ủ là bí quyết đơn giản để tiếp cận trực giác và khả năng sáng tạo của bạn. Đôi khi những gì ấp ủ mang lại cái nhìn xuyên thấu rõ ràng, hay như một lời reo vui Aha! Nhưng thường thì thành quả của một công việc vô thức lại rất tinh tế và dễ bị bỏ qua. Cảm hứng đòi hỏi sự chú ý tới những sắc thái tinh tế của suy nghĩ, lắng nghe lời thì thầm rất nhẹ của tiếng nói ngượng ngùng từ bên trong bạn.

Các chuyên gia thần kinh học đánh giá

những cơ sở dữ liệu loại vô thức của bạn lớn hơn rất nhiều loại có ý thức theo tỉ lệ hơn 10 triệu/1. Cơ sở dữ liệu này chính là cội nguồn cho tiềm năng sáng tạo của bạn. Nói cách khác, một phần trong bạn còn sáng suốt hơn chính bạn rất nhiều. Những người khôn ngoan nhất thường viện đến sự hỗ trợ của phần sáng suốt đó. Bạn cũng có thể làm điều này bằng cách tạo không gian cho việc ấp ủ.

DÀNH THỜI GIAN CHO SỰ CÔ ĐỘC VÀ NGHỈ NGƠI

Bạn ở đâu khi có được những ý tưởng tuyệt vời nhất? Trong 20 qua, tôi đã hỏi hàng nghìn người câu hỏi này. Những câu trả lời thường gặp nhất là: “nằm trên

giường", "đi dạo ngoài trời", "nghe nhạc khi đang lái ôtô", và "thư giãn dưới vòi hoa sen hay trong bồn tắm". Hầu như không ai nói mình có được ý tưởng hay nhất khi đang làm việc.

Điều gì xảy ra khi bạn đi dạo trong rừng, nằm nghỉ trên giường, hay tận hưởng cảm giác thư giãn dưới vòi hoa sen, những điều không bao giờ bạn có ở nơi làm việc? Đó là sự cô độc và nghỉ ngơi. Hầu hết mọi người đều nảy ra những ý tưởng có tính đột phá khi đang thư giãn một mình.

Cho dù Da Vinci thích trao đổi ý kiến với người khác, ông biết cái nhìn sáng tạo nhất của mình xuất hiện khi ở một

mình. Ông viết: "Người họa sĩ phải cô độc… Bởi nếu được ở một mình, bạn sẽ hoàn toàn là chính mình, nhưng nếu bạn đồng hành cùng một người khác, bạn chỉ còn là một nửa con người mình".

Hãy nuôi dưỡng nguyên tắc di mờ bằng cách dành thời gian cho sự cô độc. Dành ra thời gian, ít nhất một hoặc hai lần mỗi tuần, đi dạo hay chỉ là ngồi yên lặng một mình.

"HÃY NGHỈ NGƠI MỘT CHÚT"

Nhiều người dành hàng ngày làm lụng chăm chỉ một cách tập trung và "nghiêng về các hoạt động ở não trái". Đôi khi, chúng ta quá chăm chú vào công việc đến mức bắt đầu quên đi sự điều hòa.

Bạn có thể tăng độ ham thích và hiệu quả làm việc, học tập của mình bằng cách nghỉ ngơi sau mỗi giờ làm việc. Nghiên cứu tâm lý hiện đại cho thấy, khi bạn làm việc hay học tập được một giờ, và sau đó nghỉ ngơi hoàn toàn trong 10 phút, khả năng gợi lại tài liệu bạn vừa xử lý sau 10 phút nghỉ ngơi sẽ cao hơn tại thời điểm sau một giờ làm việc. Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là hiệu ứng hồi tưởng. Trong cuốn Treatise on Painting (Chuyên luận về hội họa), Da Vinci khuyên: "… sẽ rất tốt nếu bạn gác lại công việc và nghỉ ngơi chốc lát, bởi khi quay lại với công việc, bạn sẽ đánh giá nó hơn…" Hãy nghe theo lời khuyên của danh họa bậc thầy và đưa 10 phút nghỉ ngơi định kỳ vào lịch làm việc bận rộn

của bạn. Hãy nghe nhạc jazz, nhạc cổ điển, những nét vẽ nguệch ngoạc sáng tạo, tập thiền hay những bài thể dục thư giãn để nghỉ ngơi và ấp ủ. Cùng với thời gian nghỉ sau mỗi giờ, hãy đảm bảo bạn được thưởng thức một dạng “Sabbath” nào đó hàng tuần và thu xếp một kỳ nghỉ thật sự mỗi năm.

Tiến sĩ Candace Pert, tác giả cuốn Molecules of Emotion (Phân tử của chuyển động), bàn về trí óc của cơ thể: “Bộ não của bạn gắn kết cực kỳ tốt với phần còn lại của cơ thể ở mức độ phân tử, chặt chẽ đến mức thuật ngữ bộ não di động trở thành một từ miêu tả thích hợp của mạng lưới thần kinh vì thông qua mạng lưới này, thông tin từ hệ thống này

được truyền sang hệ thống khác". Tiến sĩ Pert còn nói thêm: "Trong mỗi giây, sự trao đổi thông tin hàng loạt diễn ra trong khắp cơ thể bạn. Hãy tưởng tượng, mỗi hệ thống truyền tin này có một sắc thái riêng, phát ra một khúc dạo đầu, lúc trầm lúc bổng, lúc khoan lúc nhặt, lúc nhấn lúc nhả…". Trực giác, với bộ phận tai trong, là một nghệ thuật lắng nghe những nhịp điệu và giai điệu "âm nhạc cơ thể" của chính bạn.

TIN TƯỞNG VÀO MÌNH

Chú ý nhiều hơn tới linh cảm và trực giác hàng ngày của mình. Viết chúng ra sổ tay và kiểm tra độ chính xác. Bằng việc kiểm soát trực giác hàng ngày, bạn

sẽ cải thiện được độ chính xác của chúng.

Việc rèn luyện một hệ thống chỉ dẫn bên trong đáng tin cậy và chính xác đòi hỏi bạn phải lắng nghe cơ thể mình. Những lời nhận xét như "Bụng bảo dạ phải làm khác", "Tôi chỉ biết điều đó từ trong xương tủy", "Tôi có thể cảm nhận được điều đó từ trong tâm can", và "Trong thâm tâm, tôi biết rằng điều đó đúng" phản ánh bản chất lấy cơ thể làm trung tâm của trực giác.

Khi bạn dành thời gian cho sự cô độc – đi dạo ngoài trời, lái xe ôtô hay chỉ nằm trên giường – hãy nhớ phải lắng nghe từ trong cơ thể và từ tận đáy lòng mình. Hãy

làm bài tập cực kỳ đơn giản sau, một hoặc hai lần mỗi ngày, để tiếp cận những sắc thái tinh tế của trực giác:

Hít thở vài lần thật sâu.

Thả lỏng bụng.

Sẵn sàng lĩnh hội

NGUYÊN TẮC DI MỜ TRONG CÔNG VIỆC

Trong những năm 1980, Hiệp hội Quản lý Mỹ xuất bản một nghiên cứu với kết luận, những nhà quản lý thành công nhất khác biệt với những người khác ở "khả năng chịu đựng sự mơ hồ cao và kỹ năng quyết định dựa vào trực giác". Ngày nay,

khi tốc độ thay đổi ngày càng tăng, chỉ có "khả năng chịu đựng" sự mơ hồ thôi không đủ; chúng ta cần đi theo và tận hưởng sự mơ hồ.

Trong cuốn The Logic of Intuitive Decision Making (Logic của việc ra quyết định bằng trực giác), Giáo sư Weston Agor đã trình bày phát hiện của mình sau rất nhiều cuộc phỏng vấn sâu: những chuyên gia cao cấp thường cho rằng việc không theo trực giác của mình là nguyên nhân chính dẫn đến những quyết định sai lầm nhất. Khi chúng ta bước sang thế kỷ XIX, khối lượng thông tin lớn đe dọa sẽ nhấn chìm chúng ta. Lúc đó, trực giác càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

Dòng cuối cùng: Chấp nhận sự mơ hồ và tin tưởng trực giác của bạn.

7. Nghệ thuật / khoa học

Sự phát triển cân bằng giữa khoa học và nghệ thuật, logic và tưởng tượng.tư duy “toàn não bộ”.

Bạn có quen với nghiên cứu về bán cầu não phải và trái của vỏ não không? Nếu có, bạn có biết “hồ sơ về phần não ưu thế” của mình không? Nói cách khác, bạn là người suy nghĩ theo kiểu nghệ sĩ, trực giác với thế trội hơn nghiêng về bán cầu não phải? Hay bạn thấy thoải mái hơn với lối tư duy logic từng bước một của bán cầu não trái?

Thuật ngữ bán cầu não trái thống trị và bán cầu não phải thống trị bắt đầu được dùng phổ biến từ sau nghiên cứu đạt giải Nobel của Giáo sư Roger Sperry. Sperry khám phá ra trong đa số trường hợp, bán cầu não trái của vỏ não thực hiện các tư duy logic, phân tích trong khi bán cầu não phải đảm nhiệm lối suy nghĩ mang tính toàn cảnh, tưởng tượng.

Dù các trường học của chúng ta thường nói đãi bôi về tư tưởng phát triển con người cân bằng như vị học giả nổi tiếng thời Phục hưng, nhưng trên thực tế, chúng ta vẫn buộc phải chấp nhận lối tư duy nửa não bộ. Theo cách nói của Giáo sư Sperry: "Hệ thống giáo dục, cũng như khoa học nói chung của chúng ta, thường

có xu hướng bỏ qua trí tuệ phi ngôn ngữ. Nói cách khác, xã hội hiện đại phân biệt đối xử với bán cầu não phải". Kết quả là những cá nhân có bán cầu não trái phát triển vượt trội có kết quả học tập ở trường tốt hơn nhưng lại hay thất bại trong việc phát triển khả năng sáng tạo, trong khi các cá nhân có bán cầu não phải vượt trội thường cảm thấy mặc cảm với cách suy nghĩ của mình và thường bị gắn cái mác rất sai lầm là "không có khả năng học tập".

Những người tìm kiếm sự cân bằng thường không thể không nghiên cứu trường hợp của Leonardo. Lý do quan trọng khiến chúng ta bị lôi cuốn là năng lực tư duy "toàn não bộ" siêu việt của

ông.

Nhà nghiên cứu lịch sử nghệ thuật Kenneth Clark bắt đầu bài viết về mối quan hệ giữa khoa học và nghệ thuật của Leonardo bằng việc nhấn mạnh sự phụ thuộc lẫn nhau giữa hai lĩnh vực: “Thông thường người ta vẫn nghiên cứu Leonardo với tư cách là nhà khoa học hoặc họa sĩ. Rõ ràng, khó khăn trong việc tìm hiểu những nghiên cứu về cơ học và khoa học của ông đã khiến cho điều này trở nên hợp lý. Tuy nhiên, cách này chưa làm chúng ta thật sự thỏa mãn, bởi cuối cùng chúng ta vẫn không thể hiểu đúng lịch sử nghệ thuật mà không tham khảo đôi chút lịch sử khoa học. Trong cả hai ngành này, chúng ta đều

nghiên cứu những biểu tượng mà qua đó con người thể hiện suy nghĩ của mình; và những biểu tượng này, dù ở dạng hình ảnh hay toán học, dù là một câu chuyện ngụ ngôn hay một công thức, sẽ phản ánh những thay đổi tương tự". Nhà nghiên cứu lịch sử khoa học George Sarton xem xét vấn đề từ một góc nhìn khác nhưng vẫn đi tới những kết luận tương đương: "Vì sự gia tăng tri thức là cốt lõi của tiến bộ, lịch sử khoa học là cốt lõi của lịch sử nói chung. Nhưng những nhà khoa học, cũng như các nghệ sĩ hay các nhà nghiên cứu khoa học nhân văn, không thể tự mình giải quyết những vấn đề cốt yếu của cuộc sống: tất cả cần hợp tác với nhau. Khoa học là yếu tố không thể thiếu nhưng không bao giờ là đủ. Chúng ta khát

khao cái đẹp nhưng nếu thiếu cái thiện thì cũng chẳng có lợi ích gì”. Sarton bổ sung: “Công lao nổi bật của Leonardo là đã chứng tỏ cho chúng ta thấy thông qua chính cuộc đời của ông rằng việc tìm kiếm cái đẹp và tìm kiếm chân lý không hề mâu thuẫn với nhau”.

Vậy, Leonardo là nhà khoa học nghiên cứu nghệ thuật, hay là một nghệ sĩ nghiên cứu khoa học? Rõ ràng ông là cả hai. Những nghiên cứu khoa học của ông về đá, cây cỏ, hoạt động bay, nước chảy và giải phẫu người được thể hiện trong những tác phẩm nghệ thuật tuyệt mỹ, giàu sức biểu cảm và khơi gợi cảm xúc chứ không phải trong những hình vẽ kỹ thuật khô khan. Mặt khác, những kế hoạch do

ông lập để cho ra đời những bức họa và tác phẩm điêu khắc lại rất chi tiết, tỉ mỉ, và chính xác về mặt toán học.

Như Jacob Bronowski, tác giả cuốn The Ascent of Man (Sự phát triển của con người), nhận xét: “[Leonardo]… mang cái nhìn của một nghệ sĩ vào khoa học. Ông hiểu rằng khoa học, cũng như hội họa, cần phải tìm ra kết cấu của tự nhiên đến từng chi tiết… ông mang lại cho khoa học điều cần thiết nhất, đó là ý thức của người nghệ sĩ về tầm quan trọng của chi tiết trong tự nhiên. Trước khi khoa học có được ý thức này, không ai quan tâm – hay muốn biết hai khối lượng không bằng nhau rơi nhanh chậm khác nhau như thế nào và liệu quỹ đạo của các

hành tinh chính xác là hình tròn hay hình elip”.

Đối với Leonardo, nghệ thuật và khoa học là không thể tách rời. Trong cuốn Treatise on Painting, ông đã cảnh báo các họa sĩ tiềm năng: “Những người yêu thích hội họa mà trước đó chưa từng dày công nghiên cứu khía cạnh khoa học của môn nghệ thuật này thì cũng giống như các thủy thủ đi biển trên những chiếc tàu không bánh lái, không la bàn, và vì vậy không thể chắc chắn sẽ tới được nơi cần tới”.

Ví dụ, Leonardo nhấn mạnh khả năng thể hiện cái đẹp hình thể con người của họa sĩ là dựa trên nền tảng nghiên cứu kỹ

lưỡng khoa học giải phẫu. Không đánh giá đúng từ phân tích chi tiết về cấu trúc xương và mối liên quan giữa các khối cơ, họa sĩ tập sự có thể sẽ vẽ ra "những hình ảnh trần trụi khô cứng, vô duyên như thể bạn đang nhìn vào một đống đá chứ không phải hình thể con người, hay củ cải thay vì búi cơ…" Ông cũng nói: "Hãy đảm bảo bạn nắm chắc cấu trúc của bất kỳ vật gì đang định mô tả". Tuy nhiên, Kenneth Clark lại cho rằng khoa học của Leonardo dựa trên nghệ thuật của ông. "Mọi người thường nói Leonardo vẽ đẹp đến như vậy là nhờ ông hiểu biết nhiều, nhưng đúng hơn là ông biết nhiều bởi vì ông vẽ quá đẹp".

[(Trang 167) Bản đồ Imola của

Leonardo da Vinci. Khả năng nhìn toàn cảnh và chi tiết của Leonardo đã giúp ông lập được các bản đồ chính xác đến kinh ngạc.]

VAI TRÒ CỦA HỌA SĨ TRONG THỜI ĐẠI LEONARDO

Khi Leonardo được sinh ra, người nghệ sĩ là một thợ thủ công vô danh với địa vị xã hội không khác một người lao động chân tay. Các nghệ sĩ làm việc trong một không gian giống nhà máy hơn là xưởng vẽ/điêu khắc hiện đại và được trả lương theo giờ. Hầu hết thành quả của họ đều là công sức của tập thể nên không được ký tên. Ở châu Âu thời kỳ tiền Phục hưng, sáng tạo là hoạt động của thần thánh và ý

nghĩ con người như nhà sáng tạo bị coi là báng bổ.

Trong những năm tháng cuộc đời của Leonardo, vai trò người nghệ sĩ đã có sự thay đổi mãnh mẽ. Họ không còn phải làm theo mệnh lệnh của người bảo trợ nữa mà bắt đầu được nhận những công việc mình thích. Họ bắt đầu ký tên vào các bức họa của mình và viết tự truyện, họ cũng bắt đầu viết tiểu sử. Raphael, Titian và Michelangelo nổi lên như những siêu sao trong thời của mình, giàu có, được kính trọng và sùng bái.

Những hạt mầm cho sự chuyển đổi quan trọng này đã được một họa sĩ đi trước Leonardo, Leon Battista Alberti, gieo

trồng. Trong thời của ông, số học, hình học, thiên văn học, âm nhạc, ngữ pháp, logic và thuật hùng biện được nhóm trí thức tinh hoa của xã hội công nhận là những môn cao quý – nền tảng của tri thức. Hội họa không nằm trong nhóm này, nhưng Alberti đã nhận ra những môn có nguồn gốc toán học mới xuất hiện như lấy tỉ lệ và vẽ phối cảnh sẽ tạo nền tảng chung cho hội họa và các môn học cao quý kia. Leonardo đã nắm bắt ý kiến này và phát triển nó. Việc ông tạo dựng ngành hội họa như một môn khoa học đã đặt hoạt động yêu thích "biết cách nhìn" của ông lên hàng đầu trong số các môn khoa học nhân văn. Sự hối thúc của Leonardo "hãy đi thẳng vào bản chất", hãy sáng tạo, cái mà ông gọi là "phát

minh", đã làm thay đổi không chỉ vai trò của người nghệ sĩ mà cả khái niệm cơ bản về thiên tài.

Trong khi nghiêm khắc bảo vệ tính chính xác (một trong những khẩu hiệu của ông là "Ostinate rigore!" (kiên quyết chính xác), chú ý đến chi tiết, tính logic, hợp lý về mặt toán học và sự phân tích kỹ lưỡng, Leonardo cũng yêu cầu học viên của mình đánh thức trí tưởng tượng theo cách chưa từng có. Đưa ra cái mà ông gọi là "một ý tưởng mới mang tính suy đoán, mà các bạn có thể thấy tầm thường và đáng cười, nhưng lại có ý nghĩa rất lớn trong việc thúc đẩy tinh thần sáng tạo", ông yêu cầu sinh viên tập trung nhìn vào tảng đá, làn khói, đống tro tàn, đám

mây, vũng bùn và nuôi dưỡng khả năng phát hiện ra “những cảnh thần tiên … và sự vô hạn của vạn vật” trong những khối hình trần tục này. Sự thấu hiểu cặn kẽ này, như ông viết, “diễn ra giống như việc bạn nghe thấy trong tiếng chuông mọi cái tên và từ ngữ mà có thể tưởng tượng ra”.

Chỉ dẫn này có ý nghĩa nhiều hơn một lời khuyên để kích thích trí tưởng tượng của nghệ sĩ; nó chính là bước đột phá trong sự phát triển tư duy con người. Da Vinci đã khai sinh ra một phương pháp mà sau này dẫn đến sự ra đời của môn “brainstorming” (động não). Trước Da Vinci, khái niệm “tư duy sáng tạo” với tư cách là một môn học chưa từng tồn tại.

NGUYÊN TẮC NGHỆ THUẬT/KHOA HỌC VÀ BẠN

Trong khi tất cả các nguyên tắc trong cuốn sách này có thể giúp bạn cân bằng hoạt động của hai bán cầu não và đánh thức những "khả năng Da Vinci" tiềm tàng trong bạn, bạn có thể tập trung tạo sự cân bằng bằng cách sử dụng một phương pháp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả để phát triển sự đồng vận giữa nghệ thuật và khoa học trong việc tư duy, lập kế hoạch và giải quyết vấn đề hàng ngày của bạn. Phương pháp này có tên gọi là lập bản đồ tư duy.

Lập bản đồ tư duy là phương pháp vận dụng toàn não bộ để nghĩ ra và tổ chức

các ý tưởng do Tony Buzan đề xướng, chủ yếu được lấy ý tưởng từ phương pháp ghi chép của Da Vinci. Bạn có thể sử dụng bản đồ tư duy để đặt ra các mục tiêu cá nhân, lập kế hoạch hàng ngày và giải quyết các vướng mắc phát sinh với mọi người. Phương pháp này có thể hỗ trợ bạn trong công việc, cách cư xử với con cái hay trong bất kỳ hoạt động nào. Tuy nhiên, ứng dụng tuyệt vời nhất của phương pháp này là thông qua việc thường xuyên luyện tập, nó giúp bạn trở thành một người suy nghĩ cân bằng hơn, như Leonardo.

NGUYÊN TẮC NGHỆ THUẬT/KHOA HỌC TRONG CÔNG VIỆC

Ned Herrmann, sáng lập viên Hội Vận dụng toàn Não bộ đưa ra một bài kiểm tra để xác định phần não nào đóng vai trò vượt trội. Trong các buổi hội thảo, Hermann chọn ra những người có kết quả kiểm tra là “não trái thống trị vượt trội” và “não phải thống trị vượt trội”, rồi giao cho họ một bài tập đặc biệt. Họ có hai tiếng để hoàn thành bài tập này. Nhóm những người có não trái thống trị vượt trội nộp bài rất đúng thời gian, với kết quả là một bài viết hoàn chỉnh gọn gàng như đánh máy, trong đó mọi chữ i đều có chấm và mọi chữ t đều có dấu gạch ngang, bố cục đẹp mắt, nhưng điều đáng tiếc là nội dung bài kiểm tra lại rất nhàm chán và không tạo cảm hứng. Trong khi đó, nhóm có não phải thống trị vượt

trội lại nổ ra một cuộc tranh luận có tính triết học về ý nghĩa của bài tập. Họ nộp bài tập vào những thời điểm khác nhau, với các ý kiến vẫn ở dạng viết nháp trên giấy, không được sắp xếp và nói chung là không thể sử dụng.

Sau đó, hai nhóm được kết hợp lại, với một người hướng dẫn và họ cùng nhau làm một bài tập khác. Họ nộp bài đúng giờ và sản phẩm thể hiện được sự cân bằng, có tổ chức và có tính sáng tạo. Bài học rút ra: Để đạt hiệu quả, cần phải tạo ra những nhóm sử dụng cân bằng hai bán cầu não.

Tuy nhiên, các cá nhân thường có xu hướng phân cực theo bán cầu não thống

trị. Những người có bán cầu não trái thống trị làm việc trong phòng tài chính thường tụ tập quanh máy bán cà phê, khinh khỉnh nhìn những người làm marketing có bán cầu não phải thống trị và nghĩ: “Những kẻ mơ mộng yếu ớt kia lúc nào cũng để tâm hồn vơ vẩn trên mây trên gió. Họ không hiểu nổi những điều cốt yếu của cuộc sống như chúng ta”. Trong khi đó, những người có bán cầu não phải thống trị lại liếc nhìn phía đối diện và nghĩ: “Những kẻ ngày ngày đo lọ nước mắm, đếm củ dưa hành kia mới có tầm nhìn hạn hẹp làm sao, họ không thể thấy được bức tranh toàn cảnh như chúng ta”.

Các cá nhân thường tự mắc kẹt trong một

cái bẫy nội tâm tương tự. Người có bán cầu não trái thống trị nghĩ: "Xin lỗi, tôi là người tư duy theo bán cầu não trái. Tôi không thể sáng tạo hay mộng mơ". Còn người có bán cầu não phải thống trị lại mắc sai lầm khi tự lập trình cho mình: "Ồ, mình nghiêng về bán cầu não phải – mình không thể đi họp đúng giờ".

Kể từ năm 1978, tôi đã làm việc với hàng nghìn nhà quản lý các cấp. Một số là những người có óc phân tích, nghiêm túc, chu toàn; một số khác lại nặng về trực giác, khôi hài, có tài ứng biến nhanh. Những người giỏi nhất là những người cân bằng được óc phân tích và trực giác, sự nghiêm túc và bông đùa, khả năng lên kế hoạch hóa và tài ứng

biến, nghệ thuật và khoa học.

Chúng ta cùng xem xét các bước lập bản đồ tư duy bằng việc nghiên cứu phương pháp đưa ra và tổ chức các ý tưởng mà chúng ta đã học: phương pháp lập đề cương. Bản đề cương truyền thống thường bắt đầu bằng “số I La Mã”. Bạn đã bao giờ mất quá nhiều thời gian để nghĩ ra ý I La Mã chưa? Có lẽ sau khoảng 20 phút bạn cũng nghĩ ra và lại tiếp tục nghĩ ý IIId, sau đó bạn lại thấy ý IIId thực chất chính là ý IIb. Bạn gạch ý này đi và vẽ một mũi tên lên trên. Giờ thì bản phác thảo của bạn thật rối mắt, trong khi chúng ta đều biết rằng đề cương thì phải rành mạch và ngắn gọn. Nản chí, bạn bắt đầu vẽ nguệch ngoạc hoặc ngồi

mơ mộng. Bán cầu não phải vốn bị chèn ép bắt đầu trỗi dậy thể hiện, nhưng việc vẽ nguệch ngoạc chỉ càng làm cho bản đề cương lộn xộn hơn, và bạn cảm thấy có lỗi vì để phí thời gian mơ tưởng linh tinh. Bị vây hãm bởi cuộc đấu đá lẫn nhau của hai bán cầu não, bạn vò nát tờ giấy và quyết tâm bắt đầu lại từ đầu.

Mặc dù phương pháp lập đề cương là một công cụ tuyệt vời để thể hiện ý tưởng, có tổ chức, nó chỉ có tác dụng sau khi quá trình suy nghĩ đã thật sự bắt đầu. Nếu bạn cố tìm ý tưởng bằng cách lập đề cương, bạn sẽ thấy cách làm này chỉ làm giảm tốc độ suy nghĩ và lấy mất tư duy tự do của bạn. Đơn giản là bạn không thể tổ chức các ý tưởng trước khi nghĩ ra

chúng, như thế là phi logic.

Mặt khác, phương pháp lập đề cương và các phương pháp ghi chép tuần tự khác sẽ loại bỏ các khả năng cảm nhận màu sắc, kích thước, nhịp điệu, hình ảnh và khả năng tổng hợp của bộ não. Do chỉ sử dụng một màu sắc, một cách thức, phương pháp lập đề cương chắc chắn sẽ khiến bạn cảm thấy đơn điệu. Nó chỉ sử dụng một nửa bộ não của bạn, trong khi lãng phí hẳn một nửa bộ não còn lại.

Phương pháp lập bản đồ tư duy giải thoát cho bạn khỏi sự chuyên chế của việc tổ chức ý tưởng quá sớm vốn cản trở khả năng đưa ra ý tưởng. Bản đồ tư duy giải phóng năng lực tư duy bằng cách cân đối

giữa việc đưa ra ý tưởng và việc sắp xếp các ý tưởng trong khi khuyến khích nhiều hình thức thể hiện khác nhau của trí tuệ.

Hãy nghĩ về quyển sách bạn đọc gần đây nhất hay buổi hội thảo mới nhất mà bạn đã tham dự. Tưởng tượng bạn phải viết một báo cáo về quyển sách hoặc buổi hội thảo đó. Hãy bắt đầu nhớ lại các thông tin. Trong khi làm việc đó, bạn hãy quan sát quá trình bộ óc hoạt động.

Bộ não của bạn nhớ lại bằng cách dựng lại cả đoạn văn hay đưa ra bản đề cương đánh dấu mục? Có lẽ là không gì cả. Nhiều khả năng trong tâm trí bạn sẽ xuất hiện những ấn tượng, từ khóa, hình ảnh, cái này liên kết với cái kia. Lập bản đồ

tư duy là phương pháp phát triển quá trình suy nghĩ tự nhiên này bằng cách thể hiện trên giấy.

Leonardo thường thúc giục các họa sĩ và nhà khoa học phải "tiến thẳng tới tự nhiên" khi tìm kiếm tri thức và sự hiểu biết. Nếu nhìn ngắm cấu trúc của một cái cây, như cây hoa sao Bethlehem, bạn có thể thấy nó là một mạng lưới sống, phát triển theo tất cả các hướng từ thân cây. Hãy ngồi trên một chiếc máy bay phản lực và ngắm nhìn một thành phố từ trên cao, bạn có thể thấy thành phố là một cấu trúc trải rộng gồm các khu trung tâm kết nối với nhau, những con đường mòn, đường chính, đường phụ thông nhau. Các tầng ngầm nước của Trái đất, hệ thống

viễn thông quốc tế và ngay cả hệ mặt trời cũng đều là các mạng lưới được kết nối tương tự. Cấu trúc truyền thông trong tự nhiên là phi tuyến tính, tự tổ chức; và hoạt động thông qua các mạng lưới, hệ thống.

Nhưng có lẽ hệ thống tự nhiên đáng kinh ngạc nhất lại nằm ngay trong bộ não của bạn. Đơn vị kết cấu cơ bản thực hiện chức năng của não bộ là nơron thần kinh. Mỗi nơron trong số vài tỷ nơron thần kinh có các nhánh rẽ ra từ trung tâm, gọi là nhân (nucleus). Mỗi nhánh, hay còn gọi là một tế bào tua gai thần kinh (dendrite – xuất phát từ từ dendon – nghĩa là "cây"), gồm nhiều mấu gọi là các gai. Khi chúng ta suy nghĩ, "thông

tin" điện hóa học nhảy qua những khe trống rất hẹp giữa các gai. Sự nối liền này được gọi là khớp thần kinh. Quá trình tư duy là chức năng của một mạng lưới khổng lồ gồm các kết cấu khớp thần kinh. Bản đồ tư duy là hình ảnh đồ họa thể hiện các kết cấu tự nhiên này của não bộ.

Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi cách ghi chép của rất nhiều bộ não vĩ đại trong lịch sử như Charles Darwin, Michelangelo, Mark Twain và tất nhiên cả Leonardo da Vinci đều thể hiện một kết cấu hữu cơ nhiều nhánh, được bổ trợ bằng rất nhiều hình vẽ phác thảo, hình vẽ nguệch ngoạc sáng tạo và từ khóa.

Bạn thiên về tư duy bằng bán cầu não phải hay não trái và ở mức độ nào? Trước khi lập bản đồ tư duy cho quá trình phát triển cách tư duy vận dụng toàn não bộ, bạn nên xem tiếp trang sau và dành vài phút để kiểm tra xem "khuynh hướng bộ não" của bạn thế nào. Câu nào sẽ thích hợp với bạn?

Danh sách nào miêu tả tốt nhất con người bạn? Danh sách thứ nhất là hình ảnh mô tả cổ điển về một người có khuynh hướng bán cầu não trái vượt trội. Danh sách thứ hai bao gồm những tính cách thường thấy ở người có khuynh hướng bán cầu não phải vượt trội. Tất nhiên, mỗi người đều phức tạp hơn so với mô hình đơn giản này, nhưng hình ảnh trái – phải vẫn là

công cụ hữu ích để suy nghĩ về sự cân bằng.

Cho dù khuynh hướng não của bạn là thế nào, thì chìa khóa để phát huy tiềm năng của bạn là tiếp tục khám phá sự cân bằng.

Nguyên tắc nghệ thuật/khoa học: Tự đánh giá

- Tôi thích chi tiết.
- Tôi luôn đúng giờ.
- Tôi khá môn toán.
- Tôi dựa vào logic.

- Tôi viết rõ ràng.

- Bạn bè nói tôi có khả năng ăn nói lưu loát.

- Kỹ năng phân tích là một trong những thế mạnh của tôi.

- Tôi là người có óc tổ chức và kỷ luật.

- Tôi thích các danh sách.

- Tôi đọc một quyển sách bằng cách đọc từ trang số 1 và theo đúng trình tự đến hết.

- Tôi có trí tưởng tượng bay bổng.

- Tôi giỏi động não.

• Tôi thường nói và làm những điều không dự tính trước.

• Tôi thích vẽ nguệch ngoạc.

• Ở trường, tôi giỏi hình học hơn số học.

• Tôi thường bỏ cách quãng khi đọc sách.

• Tôi thích nhìn tổng thể, còn phần chi tiết thì để cho người khác.

• Tôi thường lãng phí thời gian.

• Tôi tin vào trực giác.

NGUYÊN TẮC NGHỆ THUẬT/KHOA HỌC: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP HỌC

CÁC QUY TẮC LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Trong phần cuối của cuốn Treatise on Painting, Leonardo viết: “Những quy tắc này sẽ giúp bạn có thể đánh giá độc lập và đúng đắn: bởi đánh giá đúng có được nhờ hiểu đúng, và hiểu đúng có được nhờ khả năng suy luận được rèn rũa bằng những quy tắc đúng, quy tắc đúng lại là đứa con của kinh nghiệm đúng, vốn là bà mẹ chung của mọi khoa học và nghệ thuật”.

Các quy tắc của việc lập bản đồ tư duy “giúp bạn có được sự đánh giá độc lập và đúng đắn”, và chúng là “đứa con của kinh nghiệm đúng” đã được kiểm nghiệm

và hoàn thiện rất nhiều trong 30 năm qua.

Tất cả những gì bạn cần khi bắt đầu lập bản đồ tư duy là một chủ đề, vài cây bút màu và một tờ giấy khổ lớn. Hãy theo những quy tắc sau:

1. Mở đầu bản đồ tư duy bằng một biểu tượng hay một bức tranh (tái hiện chủ đề) nằm ngay giữa tờ giấy. Bắt đầu từ chính giữa và mở rộng tư duy liên kết của bạn tới trọn vẹn 3600. Hình vẽ hay biểu tượng dễ nhớ hơn ngôn từ rất nhiều và tăng khả năng suy nghĩ sáng tạo về chủ đề.

2. Viết các từ khóa.

Từ khóa là "những mỏ vàng" dồi dào

thông tin giúp bạn tái hiện và liên kết sáng tạo.

3. Liên kết các từ khóa bằng những đường thẳng tỏa ra từ hình ảnh ở trung tâm.

Khi kết nối ngôn từ bằng các đường kẻ (“các nhánh”), bạn sẽ chỉ ra rõ mối liên hệ giữa các từ khóa.

4. Viết hoa các từ khóa.

Viết in hoa sẽ giúp bạn dễ đọc và dễ nhớ hơn viết chữ thường.

5. Mỗi dòng một từ khóa.

Làm như vậy, bạn tự giải phóng bản thân

để khám phá số lượng tối đa những liên kết sáng tạo cho mỗi từ khóa. Nguyên tắc mỗi dòng một từ còn giúp bạn rèn luyện khả năng tập trung vào từ khóa thích hợp nhất, tăng độ chính xác cho tư duy của bạn và giảm thiểu sự lộn xộn.

6. Viết các từ khóa trên đường kẻ sao cho độ dài mỗi từ tương đương độ dài đường kẻ mà từ khóa đó nằm trên.

Điều này tối đa hóa độ rõ ràng cho các liên kết và tiết kiệm chỗ trống.

7. Dùng màu sắc, tranh ảnh, kích thước và mã hóa để tạo thêm nhiều liên kết và điểm nhấn.

Đánh dấu những điểm quan trọng và

minh họa mối quan hệ giữa các nhánh khác nhau trong bản đồ tư duy. Ví dụ, bạn có thể đặt ưu tiên cho những điểm chính bằng mã màu, đánh dấu màu vàng những điểm quan trọng nhất, màu xanh dương cho những điểm ít quan trọng hơn, và tiếp tục như thế. Nên sử dụng tranh ảnh, nhất là những tranh ảnh có màu sắc sống động, bất kỳ lúc nào có thể; chúng sẽ kích thích liên tưởng sáng tạo và cải thiện đáng kể trí nhớ của bạn.

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY CHO RIÊNG BẠN

Khi bạn thử nghiệm lập bản đồ tư duy, những ưu điểm nó mang lại hiện ra ngày càng rõ ràng hơn. Lập bản đồ tư duy cho

phép bạn khởi đầu nhanh chóng và tạo ra nhiều ý tưởng trong một khoảng thời gian ngắn hơn; bạn sẽ nhận thấy suy nghĩ, làm việc và giải quyết vấn đề hóa ra thú vị hơn rất nhiều. Mọi đề cương trông có vẻ giống nhau, nhưng tất cả bản đồ tư duy đều khác nhau. Có lẽ ưu điểm lớn nhất của việc lập bản đồ tư duy là qua việc nuôi dưỡng khả năng thể hiện bản thân một cách độc đáo, mang đậm dấu ấn cá nhân, nó dẫn đường để bạn khám phá nét độc đáo riêng của mình. Luyện tập lập bản đồ tư duy thường xuyên sẽ giúp bạn trở thành một "nhà phát minh".

Bài tập lập bản đồ tư duy đơn giản này sẽ giúp bạn bắt đầu:

1. Bắt đầu với một tờ giấy trắng khổ lớn và ít nhất sáu cây bút màu. Bạn có thể dùng bút nhớ dòng phát quang để tạo thêm màu. Tất nhiên, một cây bút máy hay bút chì và một tờ giấy nhỏ cũng được.

Mặc dù bạn có thể lập bản đồ tư duy ở mặt sau cuốn sách, trong lòng bàn tay hay trên giấy nhắc việc, nhưng tốt nhất là hãy sử dụng một tờ giấy khổ lớn, cỡ giấy vẽ bản đồ. Tờ giấy càng lớn, bạn càng tự do thể hiện những liên tưởng của mình.

Đặt ngang tờ giấy trước mặt. Tờ giấy đặt ngang sẽ giúp bạn viết các từ khóa theo chiều thẳng đứng và dễ đọc hơn.

2. Giả sử chủ đề của bản đồ này là Phục

hưng.

• Bắt đầu bằng cách vẽ một hình ảnh tượng trưng ở giữa trang giấy.

• Vẽ càng sống động càng tốt, sử dụng ít nhất hai màu sắc.

• Hãy vui vẻ và đừng bận tâm sự xấu đẹp của hình vẽ.

3. Bây giờ, hãy viết in hoa những từ khóa hay vẽ hình lên các đường kẻ tỏa ra từ hình vẽ trung tâm. (Nhớ viết lên phía trên của dòng kẻ, mỗi dòng một từ hay một hình ảnh, và nối các đường kẻ này với nhau).

• Đưa ra ý tưởng theo dạng từ khóa sẽ rất

dễ dàng. Ví dụ, khi bạn nghĩ về thời Phục hưng, một từ khóa có thể là nghệ thuật, từ này sẽ kích thích liên tưởng đến các từ khóa khác, như hội họa, điêu khắc, kiến trúc. Một nhánh chính khác có thể là phát minh, kích thích sự liên tưởng đến những từ như in ấn, đồng hồ, bút chì. Các nhánh chính khác có thể bao gồm con người, chính trị, tôn giáo, vật tương đương.

• Nếu bạn thấy bí, hãy chọn bất kỳ từ khóa nào trên bản đồ và ngay lập tức viết ra những liên tưởng đầu tiên từ nó – ngay cả khi bạn thấy nó nực cười hay không hợp lý. Để cho những liên tưởng của bạn tuôn chảy và đừng lo nghĩ về việc phải đảm bảo mọi từ đều "đúng".

4. Khi bạn cảm thấy đã tạo đủ nguyên liệu bằng liên tưởng tự do, hãy nhìn vào kết quả: các ý tưởng của bạn lan tỏa trên toàn bộ trang giấy.

• Khi bạn xem xét bản đồ tư duy, bạn sẽ nhận ra những mối quan hệ có thể giúp bạn tổ chức và tổng hợp ý tưởng.

• Hãy tìm những từ xuất hiện nhiều lần trong bản đồ. Chúng sẽ cho ta biết chủ đề chính.

5. Nối những phần có liên quan trên bản đồ của bạn bằng mũi tên, ký hiệu và màu sắc.

• Loại bỏ những yếu tố không liên quan. Cắt gọt bản đồ và chỉ để lại những ý

tưởng cho mục đích của mình.

• Sau đó, nếu cần, hãy đặt chúng theo chuỗi. Có thể làm điều này bằng các con số hoặc vẽ lại bản đồ tư duy theo chiều kim đồng hồ.

Làm cách nào để bạn biết được bản đồ tư duy đã hoàn thành? Về mặt lý thuyết, một bản đồ tư duy không bao giờ kết thúc. Như Da Vinci đã nhấn mạnh: "Mọi thứ đều có liên kết". Nếu có thời gian, sức lực, niềm yêu thích, có nhiều bút màu và một tờ giấy lớn, bạn có thể tiếp tục liên kết mọi kiến thức của mình và cuối cùng là liên kết với toàn bộ tri thức của nhân loại. Lẽ dĩ nhiên, nếu bạn đang chuẩn bị một bài phát biểu hay đang ôn

thi, bạn sẽ không có thời gian để kết nối tất cả tri thức của nhân loại. Câu trả lời đơn giản là bản đồ tư duy của bạn hoàn thành khi những thông tin mà bạn tạo ra đáp ứng được mục tiêu của nhiệm vụ cần giải quyết.

LUYỆN TẬP CÁC KỸ NĂNG LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Mặc dù lập bản đồ tư duy là một công cụ vô giá để đơn giản hóa các nhiệm vụ phức tạp như lập kế hoạch chiến lược, chuẩn bị thuyết trình, quản lý cuộc họp, ôn thi và phân tích hệ thống, nhưng tốt nhất là ban đầu bạn hãy lập bản đồ tư duy cho những vấn đề tương đối đơn giản, không đòi hỏi nhiều suy nghĩ. Chọn

một trong những chủ đề sau để bắt đầu luyện tập kỹ năng lập bản đồ tư duy, luyện một mình. Dành khoảng 20 phút cho bản đồ đầu tiên này.

Một vài lời khuyên giúp bạn lập bản đồ gọn gàng, dễ dàng và có tổ chức. Đặt hình vẽ trung tâm ở chính giữa tờ giấy và hạn chế kích thước của nó. Khi cần, sử dụng các đường có góc cạnh và đường cong để đảm bảo các từ khóa thẳng và dễ đọc. Chỉ viết một từ mỗi dòng và dùng kiểu chữ in hoa cho từ khóa. Vẽ các đường phân nhánh hơi đậm hơn ở đầu dòng và viết chữ với chiều cao ít nhất 6,5mm để dễ đọc. Thậm chí, bạn có thể viết một số chữ to hơn để nhấn mạnh. Viết các từ với độ dài bằng độ dài

đường phân nhánh kẻ dưới mỗi từ đó. Điều này sẽ tiết kiệm không gian và cho phép bạn nhìn thấy rõ ràng những liên kết. Nếu có thể, sử dụng khổ giấy lớn. Điều này giúp bạn tránh không phải viết chen chúc và khuyến khích bạn suy nghĩ phóng khoáng. Đừng bận tâm nếu bản nháp đầu tiên của bạn có vẻ thiếu tính tổ chức. Bạn có thể lập bản phác thảo thứ hai hay thứ ba cho rõ ràng hơn.

• Lập bản đồ cho ngày nghỉ sắp tới của bạn: Khởi đầu bằng một hình vẽ đơn giản tượng trưng cho một ngày rảnh rỗi (ví dụ: một ông mặt trời đang cười, một tờ lịch). Viết in hoa các từ khóa và vẽ hình ảnh diễn tả một vài thứ bạn muốn làm trong ngày nghỉ. Nhớ đặt các từ khóa hay

hình ảnh lên trên dòng kẻ tỏa ra từ biểu tượng trung tâm.

• Lập bản đồ cho kỳ nghỉ trong mơ của bạn: Khám phá hình ảnh tưởng tượng lý thú về một kỳ nghỉ mơ ước bằng cách sử dụng bản đồ tư duy. Bắt đầu bằng một hình ảnh về thiên đường ở trung tâm tờ giấy (ví dụ: sóng biển, những ngọn núi tuyết phủ, tháp Eiffel), sau đó, phân nhánh với những từ khóa và hình ảnh tượng trưng cho các yếu tố trong kỳ nghỉ lý tưởng của bạn.

• Lập bản đồ tư duy cho một buổi tối hoàn hảo dành cho một người bạn – sử dụng bản đồ tư duy để thiết kế một buổi tối hoàn hảo cho người mà bạn yêu

thương. Bắt đầu bằng hình ảnh tượng trưng cho người bạn đó ở giữa tờ giấy. Sau đó, dùng các từ khóa hay hình vẽ, phát triển mọi nhánh suy nghĩ của bạn nhằm đem lại niềm vui cho người bạn đó. Hãy nhớ, để bộ não của bạn tự do liên tưởng thay vì cố sắp đặt mọi thứ theo thứ tự. Hãy tự do đưa ra những ý tưởng có thể khiến bạn của bạn vui. Khi đã nghĩ ra rất nhiều khả năng, bạn có thể quay lại và sắp xếp chúng theo thứ tự.

• Xem lại bản đồ cho một ngày nghỉ, một kỳ nghỉ trong mơ hay một buổi tối hoàn hảo. Kiểm tra bản đồ để đánh giá xem bạn đã thực hiện các quy tắc sau như thế nào:

• Bạn có vẽ những hình ảnh sống động, nhiều màu sắc không?

• Bạn có nhớ chỉ viết một từ trên mỗi đường phân nhánh không?

• Bạn có dùng chữ in hoa cho các từ khóa không?

• Bạn có nối các đường phân nhánh với nhau không?

Nếu bạn không tuân theo các quy tắc trên, hãy lập lại một bản đồ theo đúng các quy tắc.

[(Trang 186) Như bạn thấy, bản đồ tư duy có thể sử dụng cho nhiều việc. Hai bài tập cuối của chương này sẽ hướng

dẫn bạn sử dụng công cụ tư duy theo ý tưởng của chính nghệ sĩ đại tài Leonardo.]

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY CHO HOẠT ĐỘNG LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Sau khi bạn đã khởi động xong, hãy lập bản đồ tư duy cho tất cả các khả năng lập bản đồ tư duy. Bắt đầu bằng một hình ảnh ở chính giữa tờ giấy tượng trưng cho khái niệm bản đồ tư duy theo ý bạn. Sau đó, phát triển các nhánh, viết in hoa các từ khóa hoặc hình vẽ lên trên những đường kẻ đã được nối với nhau. Đặt mục tiêu tạo ra ít nhất 20 ứng dụng cụ thể của bản đồ tư duy cho công việc và cuộc sống của bạn. Sau khi đã hoàn thành bản

đồ, đánh dấu những ứng dụng bạn cho là có giá trị nhất. Sau đó, xem một vài ứng dụng phổ biến nhất của bản đồ tư duy trong bản đồ ứng dụng ở trang trước.

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY CHO TRÍ NHỚ

Khả năng học tập và sáng tạo không tưởng của Leonardo dựa trên quá trình rèn luyện trí nhớ mà ông gọi là "học thuộc lòng". Sau khi quan sát cẩn thận từ nhiều góc độ, Leonardo vẽ một hình ảnh thể hiện chủ đề. Sau đó, vào lúc đêm khuya hay buổi sáng sớm, nằm trên giường, ông mường tượng lại và sống động hóa hình ảnh đó trong tâm trí. Rồi ông so sánh hình ảnh tinh thần đó với bức hình đẹp nhất mình đã vẽ cho đến

khi ông có thể nắm được hình ảnh hoàn hảo trong tâm trí mình.

Bản đồ tư duy là một công cụ vô cùng hữu hiệu khi học thuộc lòng. Dựa trên phương pháp của Leonardo, hãy làm bài tập sau để nhớ được điều gì đó:

• Nghĩ về một điều gì đó bạn muốn nhớ – nội dung cuốn sách bạn rất thích; một bài thuyết trình bạn sắp phải thực hiện; hay tài liệu cho môn thi cuối kỳ ở trường phổ thông hay đại học.

• Lập một bản đồ tư duy toàn diện về chủ đề đó, nhấn mạnh bằng những hình ảnh sống động cho những điểm quan trọng nhất. Tùy thuộc vào khối lượng và độ phức tạp của tài liệu cần nhớ, có thể bạn

phải lập nhiều bản thảo để tổ chức, tổng hợp và thể hiện rõ ràng chủ đề.

• Khi bạn đã hoàn thành "bản đồ tư duy tổng thể", đặt nó sang một bên. Lấy một tờ giấy trắng và không nhìn lại bản gốc, cố tạo lại bản đồ tổng thể đó theo trí nhớ. Làm như vậy cho đến khi bạn có thể tạo lại bản đồ ban đầu chính xác đến từng chi tiết.

• Khi nằm nghỉ trên giường, mường tượng lại bản đồ tổng thể bằng tâm trí. Tập luyện mường tượng cho đến khi hình ảnh tinh thần khớp với bản đồ tổng thể của bạn.

• Bây giờ, hãy thuyết trình hay làm bài thi bằng việc gợi lại lượng kiến thức của

bạn.

LẬP MỘT BẢN ĐỒ TƯ DUY CHO SỰ SÁNG TẠO

Việc lập bản đồ tư duy là công cụ tuyệt vời để đánh thức sự sáng tạo trong bạn và theo cách nói của Leonardo, ‘đẩy nhanh tinh thần sáng chế’. Hãy nghĩ về một ý tưởng bạn muốn khám phá, một câu hỏi hay một thách thức đòi hỏi những suy nghĩ mới mẻ. Lấy một tờ giấy trắng khổ lớn; và ở giữa tờ giấy, hãy vẽ một hình ảnh trừu tượng về một chủ đề. Bây giờ, như người nghệ sĩ đại tài đã từng gợi ý rằng nên tự do liên tưởng từ “những mảng tường loang lổ vết ẩm ướt hay những tảng đá có màu sắc không

đồng đều”, hãy liên tưởng tự do từ hình vẽ trừu tượng đó, ghi lại những liên tưởng trên các nhánh của bản đồ. Nếu bạn để trí óc mình tự do bay bổng, bạn sẽ, theo cách nói của Leonardo, “có thể nhìn thấy… sự vô tận của vạn vật, mà tại đó, bạn nhận ra những hình khối hoàn chỉnh nhất và phù hợp nhất của chúng”.

NGUYÊN TẮC NGHỆ THUẬT/KHOA HỌC DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Nhiều khách hàng và bạn bè tôi có từ hai con trở lên cho biết các con của họ có những “kiểu” não bộ khác nhau, và nếu không thận trọng, họ sẽ có xu hướng hình thành thiên kiến đối với những đứa có

chung kiểu não bộ với mình. Một phụ huynh "có bán cầu não trái thống trị" kể lại: "Anh biết không, tôi thật ngốc nghếch. Tôi có hai đứa con; một đứa giống tôi – rất giỏi toán và con số, có kỷ luật và tập trung. Đứa kia thì hoàn toàn khác – rất mơ mộng, đầy tính nghệ sĩ nhưng rất lộn xộn. Đêm qua, tôi nhận ra mình đã có thái độ phân biệt với đứa con có bộ não với bán cầu não phải nổi trội hơn. Nếu tôi cởi mở hơn và khuyến khích cháu chia sẻ cách nhìn nhận sự việc của cháu với anh trai và bố, mọi chuyện sẽ tốt hơn cho tất cả mọi người".

Cũng giống như việc chúng ta cần xây dựng các nhóm làm việc "cân bằng cả hai bán cầu não" ở nơi làm việc, việc

này cũng cần được thực hiện ở nhà. Nhiều bậc phụ huynh không khôn ngoan khi áp đặt những định kiến về não bộ cho con cái. Hãy tạo điều kiện cho con bạn phát triển cùng lúc kỹ năng nghệ thuật và khoa học. Nếu con bạn thể hiện thiên hướng nghiêng về cách tư duy của não phải, hãy dạy chúng những bài học lịch sử bằng cách đóng hoạt cảnh. Tiếp cận môn toán bằng cách viết ra các định lý và phương trình bằng bút màu tô đậm. Giúp con bạn đúng giờ bằng cách lập một tờ lịch mã hóa bằng màu sắc và tranh ảnh. Nếu các hoạt động của con bạn nghiêng về não trái, giúp chúng phát triển sự cân bằng bằng cách đề cao nghệ thuật, kịch và âm nhạc. Bất kể bán cầu não nào vượt trội, con bạn sẽ suy nghĩ

cân bằng hơn nếu bạn khuyến khích chúng sử dụng bản đồ tư duy; đặc biệt chú trọng nuôi dưỡng khả năng “học thuộc lòng” của đứa trẻ bằng cách lập bản đồ tư duy cho trí nhớ về những công việc ở trường.

Nếu bạn nghĩ ra một ý tưởng “bất thường”, hãy cứ ghi nó vào bản đồ tư duy và tiếp tục. Những liên hệ có vẻ ngớ ngẩn và khác thường thường dẫn đến những đột phá đầy tính sáng tạo. Hãy nhớ rằng, ngay cả thiên tài lớn nhất của mọi thời đại này cũng đã đề cập đến “ý tưởng mới mang tính phỏng đoán… có vẻ tầm thường và đáng cười”. Nhưng ông không để điều đó ngăn cản mình, và bạn cũng không nên để điều đó cản trở bạn tiến

lên.

• Sau khi bạn đã tạo ra thật nhiều, nếu không muốn nói là vô số, các liên tưởng, hãy nghỉ ngơi để ấp ủ những ý tưởng mới.

• Sau đó, trở lại với bản đồ tư duy và tạo ra một loạt liên hệ mới.

• Sau lần nghỉ thứ hai, xem lại bức tranh lớn với những liên hệ của bạn, kết nối chúng và tìm ra chủ đề.

• Sau đó, "đưa chúng về dạng hoàn chỉnh và thích hợp". Nói cách khác, cắt gọt bản đồ của bạn để thể hiện các hiểu biết thuyết phục nhất, sắp xếp lại các nhánh để phản ánh cách tổ chức mới cho suy

nghĩ của bạn.

Sau khi đã áp dụng phương pháp lập bản đồ tư duy "học thuộc lòng", một cậu bé 12 tuổi ở Soweto, Nam Phi, đã viết: "Trước đây… cháu không nghĩ rằng mình thông minh. Bây giờ cháu biết mình có một bộ óc tuyệt vời. Việc đến trường với cháu đã dễ dàng hơn nhiều!" Một giám đốc của một công ty máy tính Nhật Bản đã sử dụng bản đồ tư duy để tạo ra ý tưởng cho một kế hoạch có tính chiến lược, sau đó ông viết: "Cảm ơn rất nhiều, bởi cuối cùng bạn đã giúp tôi đánh thức bộ não của mình". Một kỹ sư hóa làm việc tại một công ty trong bảng xếp hạng Fortune 500 đã sử dụng phương pháp này để tạo ra một phát minh mới

được cấp bằng sáng chế; một nhà thơ từng được giải thưởng văn học Anh lại dùng bản đồ tư duy để ấp ủ những bài thơ mới. Bạn cũng có thể sử dụng phương pháp này để tăng cường trí nhớ, cân bằng não bộ và “thúc đẩy tinh thần sáng tạo” của mình.

8. Rèn luyện cơ thể

Rèn luyện sự uyển chuyển, thanh nhã, khả năng thuận hai tay, sức khỏe, và tư thế thăng bằng

Bạn tưởng tượng một thiên tài trông như thế nào? Liệu bạn có giống như tôi, lớn lên với một khuôn mẫu là thiên tài phải là người đầu to mắt cận, gầy gio xương, lạc lõng với thế giới xung quanh? Điều đáng ngạc nhiên là có rất nhiều người thường liên tưởng trí thông minh siêu việt với một thể chất yếu đuối. Trong thực tế, chỉ ngoại trừ vài trường hợp, còn lại đa số các thiên tài vĩ đại trong lịch sử đều được trời phú cho một thể chất khỏe

mạnh, dồi dào năng lượng, đặc biệt là Da Vinci.

Thể chất cường tráng trời phú của Leonardo bổ trợ thêm cho trí tuệ và nghệ thuật của ông. Vasari đã ca tụng "vẻ đẹp hình thể đáng ngưỡng mộ …uyển chuyển, duyên dáng trong mọi cử chỉ" của Leonardo. Đối với dân chúng thành Florence, Leonardo còn nổi tiếng vì tác phong đĩnh đạc, sự duyên dáng uyển chuyển và dáng vẻ thể thao của mình. Kỹ năng cưỡi ngựa của ông đạt tới đẳng cấp cao. Sức mạnh của ông trở thành truyền thuyết. Những người được chứng kiến kể lại rằng, Leonardo có thể bắt con ngựa đang phi nước đại dừng lại bằng cách ghìm dây cương; ông còn dùng tay không

uốn cong móng ngựa và bẻ khóa nhà! Theo lời Vasari ghi lại: “Với sức mạnh vĩ đại, ông có thể chặn ngay mọi vụ ẩu đả; chỉ bằng tay phải, ông có thể uốn cong vòng sắt của cái khóa cửa hoặc móng ngựa như thể chúng làm bằng chì... Sự cường tráng của ông được kết hợp với sự khéo léo tuyệt vời …”

Nhiều học giả cho rằng niềm đam mê của Leonardo đối với môn giải phẫu học là sự phản ánh chính thể chất phi thường của ông. Tiến sĩ Keneth Keele, tác giả cuốn Leonardo da Vinci, the Anatomist (Leonardo da Vinci – nhà giải phẫu học), nhắc đến ông như một sự “đột biến gien độc đáo” và nhấn mạnh “việc Leonardo đến với bộ môn giải phẫu học cơ thể

người chịu ảnh hưởng rất lớn của chính những đặc điểm thể chất đáng ngưỡng mộ của ông”. Đi bộ, cưỡi ngựa, bơi lội và đấu kiếm là những môn thể thao mà đại danh họa yêu thích và luyện tập thường xuyên. Trong các cuốn sổ tay về giải phẫu của mình, ông lập luận rằng chứng xơ cứng động mạch sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa và là hậu quả của việc thiếu luyện tập. Thường ăn chay và là một đầu bếp tài năng, Da Vinci tin rằng một chế độ ăn uống chu đáo là chìa khóa mang lại sức khỏe và thể lực tốt. Da Vinci cũng sử dụng cân đối cả hai nửa cơ thể, vẽ và viết bằng cả hai tay. Ông thuận cả hai tay xét trên phương diện tâm sinh lý.

Da Vinci cho rằng chúng ta nên có trách

nhiệm với sức khỏe và thể lực của mình. Ông thừa nhận tác động của thái độ và tình cảm lên sinh lý (ông dự đoán sự ra đời của liên ngành tâm lý thần kinh nội tiết miễn dịch học) và đề xuất nên sống tách khỏi bác sĩ và thuốc men. Triết lý y học của ông là sự tổng thể. Ông nhìn nhận bệnh tật như “sự thiếu hòa hợp giữa các yếu tố được truyền vào cơ thể sống” và coi chữa bệnh là “việc khôi phục lại những yếu tố bất hòa hợp”.

Leonardo thúc giục: “Hãy học cách bảo toàn sức khỏe cho mình!” và đưa ra những lời khuyên cụ thể để duy trì một cơ thể cường tráng:

“Để luôn khỏe mạnh, hãy thực hiện

những quy tắc đúng đắn sau:

• Hạn chế các cơn tức giận và tránh tâm trạng đau khổ.

• Để đầu óc được nghỉ ngơi và giữ cho tâm hồn luôn vui vẻ.

• Giữ ấm vào ban đêm.

• Luyện tập điều độ.

• Tránh lối sống phóng đãng và chú ý chế độ ăn uống.

• Chỉ ăn khi bạn muốn và uống từng hớp nhỏ.

• Giữ tư thế đứng thẳng khi bạn đứng dậy

rời bàn ăn.

• Đừng để cơ thể ở tư thế bụng cao hơn đầu.

• Hãy pha rượu với nước, uống ít một, không uống giữa bữa ăn và không uống khi bụng rỗng.

• Ăn đơn giản (cụ thể là ăn chay).

• Nhai kỹ.

• Đi vệ sinh thường xuyên!”

NGUYÊN TẮC RÈN LUYỆN CƠ THỂ VÀ BẠN

Bạn có cách nào để duy trì sức khỏe và

tăng cường sự phối hợp giữa trí tuệ và thể chất? Đối với bạn, hình ảnh về cơ thể của chính mình như thế nào? Bạn có bị các yếu tố bên ngoài – như các bài viết trên tạp chí, nền công nghiệp thời trang, hình ảnh trên tivi, ý kiến của mọi người – tác động vào việc xác định hình ảnh cơ thể của chính mình không? Bất kể Chúa cho bạn sức khỏe hay sự yếu ớt, bạn có thể cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống của mình thông qua phương pháp Corporalita (rèn luyện cơ thể) toàn diện. Hãy bắt đầu bằng việc tự đánh giá bản thân theo bảng câu hỏi dưới đây.

Nguyên tắc rèn luyện cơ thể: Tự đánh giá

• Tôi khỏe mạnh về mặt khí huyết.

• Tôi ngày càng khỏe hơn.

• Sự dẻo dai của cơ thể tôi ngày càng được cải thiện.

• Tôi biết khi nào cơ thể mình đang căng thẳng hay thư giãn.

• Tôi có hiểu biết về chế độ ăn uống và dinh dưỡng.

• Bạn bè nói tôi là người duyên dáng, uyển chuyển.

• Càng ngày tôi càng thuận cả hai tay.

• Tôi cảm nhận được cách thức thể trạng ảnh hưởng đến thái độ của tôi.

• Tôi cảm nhận được cách thức thái độ ảnh hưởng đến thể trạng của tôi.

• Tôi hiểu biết rõ về giải phẫu học thực hành.

• Tôi có khả phối hợp tốt các phần cơ thể.

• Tôi thích di chuyển.

NGUYÊN TẮC RÈN LUYỆN CƠ THỂ: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP XÂY DỰNG MỘT CHƯƠNG TRÌNH BẢO VỆ SỨC KHỎE

Cuộc đời Da Vinci là sự minh họa cho câu khẩu hiệu kinh điển "mens sana in corpore sano", một tâm hồn lành mạnh

trong một cơ thể khỏe mạnh. Các nghiên cứu khoa học hiện đại đã khẳng định nhiều đề xuất, bài tập và phỏng đoán của Da Vinci. Dù thật khó có thể hình dung đại danh họa trong một lớp aerobics hiện đại, một chương trình giữ gìn sức khỏe bản thân là nền tảng cho một cơ thể khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn và tình cảm lành mạnh. Để hiện thực tiềm năng bạn trở thành một người thời Phục hưng, hãy duy trì một chương trình giữ gìn sức khỏe cân bằng giúp tăng khả năng hô hấp, sức khỏe và sự dẻo dai.

Điều kiện dưỡng khí: Leonardo phỏng đoán chứng xơ cứng động mạch là nguyên nhân dẫn tới lão hóa sớm và có thể phòng tránh bằng cách tập luyện

thường xuyên. Tiến sĩ Kenneth Cooper và nhiều nhà khoa học hiện đại khác khẳng định phỏng đoán này của đại danh họa là hoàn toàn đúng đắn. Cooper, người đề ra khái niệm aerobic (dưỡng khí) nhận thấy việc thường xuyên tập luyện điều độ có tác động rất tích cực đối với cơ thể và trí não. Các bài tập aerobic (bài tập "với khí ôxy") sẽ củng cố hệ tim mạch, cải thiện chất lượng máu và nhờ vậy tăng lượng ôxy cung cấp cho cơ thể và não của bạn. Tính trung bình, bộ não có trọng lượng chưa bằng 3% trọng lượng cơ thể, nhưng lại sử dụng hơn 30% lượng ôxy của cơ thể. Khi khí huyết được lưu thông, khả nănghấp thụ ôxy của cơ thể bạn đã tăng gấp đôi.

Một chương trình luyện tập aerobic thường xuyên sẽ cải thiện đáng kể sự lanh lợi, ổn định tình cảm, sự minh mẫn cho trí não và sức chịu đựng của cơ thể. Những người có bề ngoài quá khổ thường cần sáu tuần luyện tập, bốn buổi một tuần và mỗi buổi kéo dài ít nhất 20 phút để có thể thu được kết quả rõ rệt. (Tham khảo chỉ dẫn của bác sĩ khi bắt đầu chương trình). Bí quyết để thực hiện một chương trình luyện tập aerobic thành công là tìm ra các hoạt động mà bạn yêu thích. Có thể kết hợp đi bộ nhanh, chạy, khiêu vũ, bơi lội, chèo thuyền hay võ thuật cho chương trình lý tưởng của mình.

Rèn luyện sức khỏe: Khả năng bẻ móng

ngựa bằng tay không và chặn ngựa lồng ngay tại chỗ trở thành huyền thoại của Leonardo có lẽ nằm ngoài mục tiêu của cả thành viên tham vọng nhất tại các phòng tập thể dục. Tuy nhiên, luyện tập điều độ đóng vai trò quan trọng trong phương pháp cân bằng sức khỏe. Tập tạ làm các cơ bắp khỏe và săn chắc cũng như tăng tính đàn hồi cho các mô và xương liên kết. Nghiên cứu mới đây cho thấy luyện tập giúp phòng tránh nhược cơ và chứng loãng xương ở người già. Đây cũng là cách thực hiệu quả nhất để đốt đi lượng mỡ thừa trong cơ thể. Để bắt đầu chương trình rèn luyện sức khỏe, hãy tìm một huấn luyện viên hay người hướng dẫn giỏi, đồng thời tìm ra các hướng dẫn để đạt được và duy trì một vóc dáng phù

hợp.

Các bài tập rèn luyện sự mềm dẻo: Vasari nói, sức khỏe phi thường của Leonardo có “liên hệ với sự khéo léo”. Bạn có thể cải thiện sự khéo léo bằng những bài tập rèn luyện sự mềm dẻo thường xuyên. Hãy tập những bài kéo căng người đơn giản trước và sau các bài aerobic hoặc bài tập thể lực nặng và gập người. Kéo căng đúng cách sẽ tránh chấn thương, có lợi cho hệ tuần hoàn và hệ miễn dịch của bạn. Bí quyết kéo căng hiệu quả là thật thư giãn, dành toàn bộ tâm trí cho hoạt động này, để các nhóm cơ được dãn thoải mái cùng lúc thở ra dài. Đừng bao giờ cố dồn hay ép cơ thể căng ra. Bạn có thể học cách kéo căng cơ

thể hiệu quả nhất trong các lớp khiêu vũ, lớp võ thuật hay lý tưởng nhất là các lớp yoga.

TĂNG CƯỜNG NHẬN THỨC CƠ THỂ NHỜ HỌC MÔN GIẢI PHẪU THỰC HÀNH

Một chế độ ăn uống lành mạnh và luyện tập dưỡng khí, sức khỏe, sự mềm dẻo là những yếu tố then chốt để đạt được và duy trì thể lực; nhưng chế độ này không hoàn thiện nếu thiếu hiểu biết về cơ thể, tư thế đúng và khả năng thuận cả hai tay. Những yếu tố này tạo thành “mắt xích bị thiếu” trong nhiều chương trình rèn luyện sức khỏe.

Trong quá trình tự phát triển, nhiều người

thường suy ngẫm về câu hỏi kinh điển: "Tôi là ai?" Bạn có thể đạt được tiến bộ đáng kể trong quá trình phát triển năng lực bản thân bằng cách đặt một câu hỏi thậm chí còn cơ bản hơn nữa: "Tôi đang ở đâu?". Hình ảnh và nhận thức về cơ thể đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc xác định hình ảnh và nhận thức về chính bản thân mình. Trong chương Giác quan, bạn đã được làm quen với chương trình luyện tập nhằm mài giũa năm giác quan là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Quá trình xây dựng nhận thức về bản thân bắt đầu bằng việc mài giũa giác quan thứ sáu: cảm giác về sự chuyển động của cơ thể. Đây là giác quan về khối lượng, vị trí và chuyển động. Giác quan này cho bạn biết mình

đang thư giãn hay căng thẳng, vụng về hay thanh thoát.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA DA VINCI

Kết hợp với điều kiện dưỡng khí, rèn luyện sức khỏe và những bài tập sự dẻo dai, một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp bạn sống lâu hơn, hạnh phúc và cân bằng hơn. Mặc dù các kiểu ăn kiêng thay đổi thường xuyên theo thời gian, có một vài điều cơ bản về cách ăn uống thông minh đã được thời gian và những nghiên cứu khoa học kiểm chứng:

• Chọn thực phẩm tươi sống, tự nhiên và sạch. Leonardo không phải bận tâm về việc tránh dùng đồ ăn chế biến bẩn, chứa chất phụ gia và chứa nhiều chất không có

lợi cho sức khỏe, nhưng chúng ta thì có.

• Ăn nhiều chất xơ. Rau, ngũ cốc, đậu và các loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ để ăn sống hoặc nấu qua là những món chính trong khẩu phần ăn của Leonardo. Những thức ăn này “rửa” và giúp đường tiêu hóa của bạn luyện tập, đảm bảo luôn hoạt động tốt và khỏe mạnh.

• Tránh ăn quá nhiều. Leonardo khuyên “ăn uống từ tốn”. Hãy học cách dừng ăn ngay trước khi bạn thấy no. Bạn sẽ thấy khỏe hơn và có lẽ sống lâu hơn (rất nhiều thí nghiệm do Tiến sĩ McCay, Masaro và những người khác tiến hành chỉ ra rằng những con chuột được ăn ít sống lâu gấp đôi những con ăn quá nhiều).

• Uống đủ nước. Mọi bàn ăn Italia truyền thống đều có sẵn nhiều chai nước khoáng tinh khiết. 80% cơ thể bạn là nước, và nó cần được thường xuyên tái cung cấp để đẩy những chất độc và tái tạo tế bào. Vì vậy, hãy đảm bảo những món chứa nhiều nước (rau và hoa quả tươi) là phần không thể thiếu trong các bữa chính hàng ngày của bạn. Khi khát, hãy uống nước tinh khiết (nước chưng cất hay nước suối) hoặc nước ép từ rau/hoa quả tươi. Tránh uống quá nhiều coca-cola và các loại đồ uống có ga khác. Chúng có nhiều chất phụ gia.

• Bổ sung lượng muối và đường tối thiểu. Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp rất nhiều muối và đường tự nhiên.

Quá nhiều muối có thể dẫn tới cao huyết áp và một số căn bệnh khác; quá nhiều đường sẽ ảnh hưởng tới quá trình chuyển hóa và gia tăng lượng calo thừa trong cơ thể. Đừng để mình bị cám dỗ bởi cảm giác cơ thể dồi dào năng lượng trong một khoảng thời gian ngắn sau khi ăn đồ ngọt; nếu để ý, bạn sẽ thấy ngay sau khoảng thời gian này là cảm giác suy kiệt sức sống. Đặt mục tiêu bỏ thói quen rắc nhiều muối hay cho nhiều đường vào đồ ăn; ít nhất hãy nếm đồ ăn trước khi cho thêm bất kể một trong hai loại gia vị này.

• Ăn chất béo thật điều độ, giảm thiểu lượng chất béo bão hòa. Dùng các loại dầu ép có lợi cho sức khỏe như dầu ôliu (đây cũng là loại ưa thích của

Leonardo), dầu hạt cải canola, dầu hạt lanh flaxseed và tránh hoàn toàn bơ thực vật.

• Chỉ ăn thịt "chăn thả tự nhiên" và ăn điều độ. Đại danh họa thường ăn chay. Món ăn hàng ngày yêu thích của ông là súp rau, được nấu từ rau, đậu và gạo hay mỳ ống. Tuy nhiên, nếu bạn thích ăn thịt, chỉ nên ăn tối đa một lần mỗi ngày. Tránh ăn những loại động vật nuôi bằng hooc-môn tăng trưởng, chất kháng sinh và các chất độc hại khác.

• Hãy làm phong phú chế độ ăn uống của bạn. Một chế độ ăn phong phú có thể sẽ cân bằng và tạo nhiều hứng thú.

• Hãy nhấm nháp một chút rượu trong

bữa tối. Leonardo khuyến khích việc thưởng thức rượu cùng đồ ăn điều độ; nhưng ông không đồng tình với việc uống quá nhiều và say xỉn. Các số liệu thống kê cho thấy việc tiêu thụ đồ uống có cồn điều độ (được xác định tối đa hai cốc rượu hoặc bia mỗi ngày) dường như kéo dài thêm hai năm tuổi thọ trung bình. Còn có những bằng chứng đáng chú ý cho thấy uống rượu vang đỏ điều độ mỗi ngày cùng đồ ăn sẽ cải thiện hệ tuần hoàn và giúp phòng tránh bệnh tim. Đương nhiên, như đại danh họa đã biết, uống quá nhiều sẽ phản tác dụng, rút ngắn tuổi thọ và làm hệ thần kinh tê liệt.

• Đừng ăn bất cứ lúc nào thấy tiện mà nên ăn thành bữa. "Cắn vội một miếng"

trong lúc "vừa ăn vừa chạy" thường dẫn tới cảm giác đồ ăn không ngon và chứng khó tiêu sau này. Thay vào đó, hãy ngồi xuống và tận hưởng bữa ăn. Giống như đại danh họa đã làm, hãy tạo ra một không gian dễ chịu có tính thẩm mỹ: một nơi bày biện đẹp, có hoa trên bàn ăn, trình bày nghệ thuật kể cả với những món ăn đơn giản nhất. Một bầu không khí thú vị và thái độ không chút vội vàng sẽ giúp bạn tiêu hóa tốt hơn, thư thái hơn và cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.

• Điều quan trọng nhất, hãy lắng nghe cơ thể bạn trước mỗi bữa ăn và quyết định thứ mình thật sự muốn ăn. Như Leonardo đã nhấn mạnh: "Ăn uống trái với sở thích của mình là làm hại sức khỏe". Nếu còn

nghi ngờ, hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào sau khi ăn loại đồ ăn đó. Sau đó, dừng lại một lúc trước khi ăn và cảm nhận giây phút hiện tại. Hãy thưởng thức mùi, vị, độ cứng/mềm của mỗi đồ ăn. Hãy biến mọi bữa ăn thành một trải nghiệm của cảm xúc.

Bạn có thể bắt đầu rèn giũa cảm giác về chuyển động của cơ thể và tăng cường nhận thức bản thân bằng các bài tập sau đây.

Quan sát qua gương

Đứng trước một tấm gương có thể soi toàn bộ cơ thể bạn (nếu đủ dũng cảm, hãy cởi bỏ hết quần áo). Tránh nhận xét hay đánh giá vẻ bề ngoài của bạn, chỉ quan

sát khách quan hình ảnh phản chiếu qua gương. Đầu bạn có nghiêng về một bên hay không? Có phải một bên vai cao hơn bên kia hay không? Khung xương chậu bị dồn về phía trước hay đẩy ra sau? Trọng lượng có được phân bổ đều trên hai chân hay bị dồn nhiều hơn vào một chân? Phần nào trên cơ thể bạn có vẻ quá căng? Xương chậu, thân và đầu bạn có thẳng hàng hay không? Hãy ghi lại các quan sát của bạn vào sổ tay.

Vẽ lại cơ thể bạn

Bạn hãy vẽ phác thảo toàn bộ cơ thể bạn trong một cuốn sổ tay. Đừng quá lo lắng về việc phải tạo ra một kiệt tác, bạn chỉ cần vẽ một hình đơn giản trong năm phút;

thậm chí hình vẽ có giống hình cái gậy được chỉnh sửa đôi chút thì cũng không sao.

Sau khi đã phác thảo xong toàn bộ cơ thể, hãy bôi đỏ những vùng bạn cảm thấy căng thẳng và chịu nhiều áp lực nhất. Sau đó, dùng bút màu đen đánh dấu những điểm trên cơ thể mà bạn cảm thấy năng lượng bị dồn ứ lại, những vùng có ít cảm giác nhất. Tiếp đó, dùng một cây bút màu xanh lá cây để làm nổi bật những điểm trên cơ thể bạn cảm thấy sống động nhất, những vùng mà năng lượng lưu thông dễ dàng nhất.

Hầu hết mọi người đều có nhiều vùng đỏ và đen. Rất nhiều căng thẳng không cần

thiết của chúng ta là hậu quả của sự thiếu hiểu biết và thông tin sai lệch về cấu trúc và chức năng tự nhiên của chính chúng ta. “Những bản đồ cơ thể” thiếu chính xác khiến chúng ta sử dụng sai chúng, tự làm trầm trọng hóa các căng thẳng của cơ thể và làm cùn nhận thức của bản thân về chính cơ thể mình.

Tìm hiểu bản đồ cơ thể của bạn

Quay lại trước gương, dùng ngón trỏ chỉ vào:

• Nơi mà đầu bạn được giữ thăng bằng trên cổ

• Khớp nối vai

• Khớp nối hông

Bây giờ, hãy nhìn vào hình minh họa của Leonardo về cơ thể người và bắt đầu làm rõ “Bản đồ cơ thể của bạn”.

Điểm giữ thăng bằng cho đầu: Đầu được giữ thăng bằng ở trên đỉnh của xương sống, ngay tại khớp nối giữa đốt đội và chẩm. Hầu hết mọi người đều định vị điểm thăng bằng của đầu quá thấp bởi họ có một thói quen vô thức là rút ngắn các cơ ở cổ mỗi khi di chuyển.

Khớp nối vai: Hầu hết mọi người đều xác định khớp nối vai ở điểm cánh tay trên gắn với phần thân mình. Họ đã bỏ qua chỗ nối giữa xương đòn với xương ức, và không hay biết về cơ cấu vận

động thật sự của khớp nối phức tạp này. Lập bản đồ cơ thể không chính xác cũng kéo theo xu hướng giữ cứng vành vai, khiến cho bạn cảm thấy không thoải mái.

Khớp nối hông: Cũng như việc cần phân biệt khớp nối vai với “vai”, cần phân biệc khớp nối hông và “hông.” Hãy nhìn cách em bé đang tập đi cúi xuống nhặt đồ chơi và bạn sẽ thấy công dụng tự nhiên của khớp nối hông. Sau đó, hãy quan sát một người trưởng thành cúi xuống nhặt một thứ gì đó và bạn thấy người đó đã gập mình tại phần eo. Gập mình tại phần eo, thay vì phần khớp nối hông khi cúi xuống là nguyên nhân chủ yếu của những cơn đau phần dưới lưng.

Hiểu xương sống của bạn

Hãy hoàn thiện tấm bản đồ cơ thể bạn bằng cách tìm hiểu dự đoán của bạn về xương sống. Bạn nghĩ chiều rộng xương sống của mình là bao nhiêu? Hãy vẽ độ rộng của xương sống theo ước lượng của bạn vào cuốn sổ tay. Bây giờ, hãy nghĩ đến hình dạng tự nhiên của xương sống. Vẽ phác hình dạng xương sống ở trạng thái khỏe mạnh vào sổ tay. Hãy nhớ hoàn thành hai bức phác họa này trước khi đọc tiếp cuốn sách.

Xương sống rộng hơn so với tưởng tượng của bạn đấy.

Những suy nghĩ về cân nặng

Đầu bạn nặng bao nhiêu cân? Hãy ghi lại phỏng đoán của bạn.

Lần tới ở phòng tập thể dục, bạn hãy nâng một quả tạ nặng 15 pound hay khi đi siêu thị, bạn hãy nâng một túi khoai tây nặng 15 pound. Đó chính là trọng lượng trung bình của đầu người. Khối cầu 15 pound này chứa não, mắt, tai, mũi, miệng, và cơ chế giữ cân bằng cho bạn. Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể bạn nếu khối cầu này mất cân bằng? Điều gì sẽ xảy ra với nhận thức và sự nhạy bén của bạn nếu đầu bạn không được đặt đúng chỗ trên đỉnh xương sống? Bạn có biết 60% cơ quan thụ cảm với những nhận thức liên quan đến sự vận động của cơ thể bạn nằm ở cổ? Điều gì sẽ xảy ra với

nhận thức về cơ thể nếu các cơ ở cổ bị co rút lại để đỡ phần đầu không được giữ ở tư thế cân bằng?

Với những ai có tham vọng được như đại danh họa thời Phục hưng, việc giữ cân bằng đầu là ưu tiên hàng đầu. Bạn có thể hiểu sâu sắc hơn tầm quan trọng của tư thế thăng bằng này bằng bài tập sau.

Trải nghiệm cuộc cách mạng dáng đứng thẳng

Bài tập này lấy cảm hứng từ công trình của nhà giải phẫu và nhân chủng học vĩ đại, giáo sư Raymond Dart, người mà tôi đã có vinh hạnh được phỏng vấn đôi lần. Qua nhiều năm, tôi đã hướng dẫn bài tập này cho nhiều nhóm từ chủ tịch các công

ty, võ sĩ, nhà tâm lý, giáo viên phổ thông tới nhân viên cảnh sát. Dù sẽ rất vui khi thực hiện bài tập này theo nhóm, bạn vẫn có thể nhận được giá trị của nó bằng việc tự luyện tập. Tất cả những gì bạn cần là một sàn nhà được trải thảm sạch sẽ và một chiếc khăn tắm.

• Bắt đầu bằng cách nằm sấp trên sàn nhà, hai bàn chân chụm lại, hai tay duỗi sang hai bên. (Đặt khăn tắm dưới mặt). Với tư thế này bạn không thể ngã. Thư giãn ở tư thế này trong một hoặc hai phút và ngẫm nghĩ về cảm nhận của một sinh vật trong mối quan hệ tương tự với trọng lực. Thử cảm giác trườn trên sàn nhà tới một đĩa thức ăn tưởng tượng.

• Bây giờ, hãy chuẩn bị sẵn sàng cho một bước nhảy vọt có tính cách mạng. Bạn chuẩn bị biến đổi. Trượt mu bàn tay trên sàn nhà dọc theo cơ thể, rồi lật bàn tay sao cho lòng bàn tay nằm úp trên sàn nhà phía trước bạn. Đẩy tay xuống sàn bằng bàn tay xòe ra để nâng đầu và nửa thân người trên lên khỏi mặt đất. Nhìn xung quanh và ngẫm nghĩ tới bước nhảy vọt về nhận thức khi tầm nhìn mở rộng. Dùng bàn tay của mình để khám phá môi trường xung quanh và di chuyển về phía có thức ăn.

• Tiếp theo, hãy tiến hóa thành loài động vật có vú bốn chân. Hãy chọn con vật bạn yêu thích: ngựa, chó, báo, linh dương, trâu nước… Di chuyển trên cả

bốn chân và để cho vui, hãy bắt chước dáng đi, âm thanh và các hành vi khác của con vật mà bạn lựa chọn. Hành vi và năng lực nhận thức của bạn thay đổi như thế nào trong hoàn cảnh này?

• Bước phát triển vĩ đại tiếp theo là đứng lên không dùng hai chân trước nữa và trở thành loài linh trưởng. Hãy chọn loài bạn yêu thích – tinh tinh, đười ươi, khỉ đột – và thử đi lại xung quanh với dáng điệu của khỉ. Các khả năng về nhận thức thay đổi như thế nào? Liệu sự thay đổi trong mối quan hệ với trọng lực có ảnh hưởng tới sự lựa chọn giao tiếp và hòa nhập xã hội của bạn?

• Bây giờ, hãy vươn người thành dáng

đứng thẳng của loài người hiện đại Homo sapien. Dáng đứng thẳng trên hai bàn chân ẩn chứa những khả năng tổn thương cố hữu nào? Dáng đứng thẳng có ý nghĩa gì đối với sự phát triển trí thông minh và nhận thức? Nếu chỉ xét thời gian từ ngày này qua ngày khác, bạn có quan sát thấy mối quan hệ giữa dáng đứng thẳng và thế thăng bằng với tầm nhận thức và sự lanh lợi của loài người không?

Tiến sĩ Dart cùng các đồng nghiệp nhận thấy tiềm năng ý thức và trí thông minh của con người có liên hệ mật thiết với sự tiến hóa dáng đứng thẳng. Tuy nhiên, áp lực cuộc sống – ngồi nhiều, làm việc với máy tính, lái xe trong giờ cao điểm – đã

dẫn tới việc chúng ta mất dần mối dây liên kết với quyền lợi tự nhiên này. Với đa số chúng ta, cần phải học lại tư thế thăng bằng này.

LUYỆN TẬP THẾ THĂNG BẰNG: NGHIÊN CỨU KỸ THUẬT CỦA ALEXANDER

Leonardo nổi tiếng với tư thế đi thẳng người, uyển chuyển và thanh thoát. Người dân thành Florence đổ xô ra đường chỉ để nhìn ngắm ông đi bộ dọc con phố. Vasari tán dương dáng vẻ “còn hơn cả sự thanh thoát vô hạn trong từng hành động” của đại danh họa. Khó có thể hình dung ra cảnh Leonardo da Vinci di chuyển nặng nề với dáng người rũ xuống.

Bạn có thể rèn luyện dáng đứng thẳng, tư thế thăng bằng và uyển chuyển của Da Vinci bằng cách nghiên cứu kỹ thuật do một thiên tài khác, F. Matthias Alexander, phát triển. Sinh tại Tasmania năm 1869, Alexander chuyên độc diễn trong các vở bi hài kịch của Shakespeare. Sự nghiệp đầy hứa hẹn của ông bị gián đoạn do ông hay mất giọng vào giữa các buổi diễn.

Alexander đã tham khảo ý kiến của các bác sĩ hàng đầu, các chuyên gia phát âm và những người dạy kịch đương thời, rồi thận trọng làm theo những lời khuyên của họ. Tuy nhiên, những nỗ lực đó không đem lại kết quả gì. Một người bình thường sẽ từ bỏ và tìm một công việc

khác. Nhưng cũng như Leonardo, Alexander tin vào sự trải nghiệm hơn là số phận. Ông đặt quyết tâm phải tự mình vượt qua khó khăn, với lập luận chắc chắn có một điều gì đó mà ông đang làm đã gây ra vấn đề. Nhưng làm sao ông có thể tìm ra nguyên nhân cụ thể?

Alexander nhận ra mình cần tìm cách để có được những phản hồi khách quan. Ông bắt đầu quan sát mình qua những chiếc gương được thiết kế đặc biệt. Sau nhiều tháng quan sát chi tiết và tỉ mỉ, ông nhận ra xu hướng xuất hiện mỗi khi ông cố đọc lời thoại:

1. Co cơ cổ lại, và vì vậy kéo đầu về phía sau;

2. Ép thanh quản lại;

3. Thở hổn hển.

Quan sát tiếp, Alexander nhận ra sự căng thẳng này kèm theo xu hướng:

4. Đẩy ngực ra;

5. Hõm lưng vào;

6. Co tất cả các bề mặt khớp chính của cơ thể.

Quan sát sau đó của Alexander khẳng định xu hướng này xuất hiện với mức độ khác nhau mỗi khi ông nói.

Nhận ra những sai lầm này bắt đầu xuất

hiện vào thời điểm ông nghĩ tới việc đọc lời thoại, Alaxander hiểu rằng mình cần học lại tư thế, rèn luyện tâm trí và cơ thể như một chỉnh thể để thay đổi. Ông khám phá ra chìa khóa để làm điều này là tạm dừng lại trước khi diễn, tránh tư thế co rút đã thành thói quen, và sau đó tập trung vào những chỉ dẫn cụ thể đã đề ra nhằm tạo thuận lợi cho việc kéo dãn dáng đứng. Alexander đã thuật lại các chỉ dẫn này như sau: “Hãy để cổ được tự do, để đầu được hướng cao lên về phía trước và lưng được kéo dài và dãn rộng.” Bằng việc sáng tạo ra thuyết Thiền kiểu Australia, Alexander nhấn mạnh cần thực hiện tất cả các chỉ dẫn này, lần lượt từng cái một.

Luyện tập nhiều lần theo phương pháp mới mang lại những kết quả đáng kinh ngạc: Alexander không chỉ lấy lại được toàn bộ khả năng kiểm soát giọng nói của mình, mà còn thoát khỏi vấn đề sức khỏe dai dẳng khác và trở nên nổi tiếng trên sân khấu với chất giọng khỏe, hơi thở mạnh và dáng điệu nhẹ nhàng.

Mọi người bắt đầu vây quanh Alexander học hỏi kinh nghiệm, trong đó có một nhóm bác sĩ sở hữu một nhà hát nhạc kịch nghiệp dư. Họ bắt đầu gửi bệnh nhân với các chứng bệnh kinh niên khác nhau đến cho Alexander – những người này bị căng thẳng thần kinh, hô hấp, đau lưng hoặc đau cổ. Alexander đã chữa khỏi cho rất nhiều trường hợp bằng cách

giúp họ từ bỏ những thói quen không hợp lý là nguyên nhân gây ra các căn bệnh đó.

Thành công của Alexander gây ấn tượng với các bác sĩ tới mức năm 1904, họ tài trợ cho ông đi tàu biển tới London để chia sẻ công trình của mình với cộng đồng khoa học thế giới. Ông tới London và nhanh chóng được biết đến như "người bảo vệ nhà hát London", giảng bài cho các nghệ sĩ hàng đầu thời đó. Công trình của Alexander còn tác động sâu rộng tới rất nhiều tác giả và nhà khoa học.

Trước khi mất vào năm 1955, ông đã đào tạo rất nhiều người để tiếp tục công việc

của mình. Qua nhiều năm, kỹ thuật của Alexander đã được giảng dạy tại Viện Kịch nghệ Hoàng gia, Viện Âm nhạc Hoàng gia, Trường Juilliard và các học viện hàng đầu khác cho các nhạc sĩ, diễn viên và vũ công. Kỹ thuật này quả thực đã trở thành một "bí quyết nghề nghiệp" đối với những người hoạt động trong lĩnh vực nghệ thuật biểu diễn. Kỹ thuật của Alexander còn được các vận động viên chuyên nghiệp, vận động viên Olympic, lực lương không quân Ixraen, lãnh đạo các công ty, tổ chức và cá nhân thực hành trong mọi lĩnh vực nghề nghiệp.

Công trình của Alexander bắt đầu từ việc tự quan sát bản thân rất kỹ lưỡng. Hãy ghi nhật ký về tính hợp lý của những nỗ

lực trong các hoạt động hàng ngày của bạn vào cuốn sổ tay. Quan sát những nỗ lực bất hợp lý trong các hoạt động như ngồi, cúi, nâng, đi bộ, lái xe, ăn uống và nói năng. Bạn có làm cứng cổ lại và kéo đầu về phía sau, so vai lên, ép lưng hẹp lại, căng đầu gối hay nín thở cúi nhặt bàn chải đánh răng? Khi ngồi làm việc với máy tính? khi nói chuyện điện thoại? khi cầm một cây bút lên để viết? khi gặp bạn mới? khi nói trước công chúng? khi đánh một quả bóng tennis, bóng golf hay bóng racket? khi buộc dây giày? khi bẻ vô lăng? khi cúi xuống để nhặt thứ gì đó? khi cắn một miếng bánh?

Rất khó có thể quan sát và thay đổi những thói quen hàng ngày này mà không

có phản hồi từ bên ngoài. Một chiếc gương hay một máy quay sẽ giúp bạn rất nhiều, nhưng cách tốt nhất để nhanh chóng đạt được tiến bộ là học cùng với một giáo viên nắm vững kỹ thuật của Alexander. Họ có thể sử dụng tay của mình rất tinh tế và uyển chuyển đến khác thường nhằm hướng dẫn bạn thả lỏng cổ, tìm lại dáng tự nhiên và đánh thức sự minh mẫn của cơ thể về cảm giác vận động.

Trong khi đó, theo công trình của Alexander, bạn có thể sử dụng các bước sau để bắt đầu luyện tập tư thế đứng thẳng và thăng bằng hàng ngày.

Tạo tư thế nghỉ ngơi cân bằng

Tất cả những gì bạn cần cho bài tập này để đạt hiệu quả là một nơi tương đối vắng vẻ, sàn trải thảm, vài cuốn sách bìa mềm và thời gian từ 10 đến 20 phút.

• Bắt đầu bằng cách đặt các cuốn sách trên sàn nhà. Đứng cách chúng một khoảng xấp xỉ chiều cao của bạn, hai chân dang rộng bằng vai. Thả lỏng hai tay xuôi xuống hai bên. Quay lưng lại các cuốn sách, nhìn thẳng về phía trước, tập trung vào một tiêu điểm. Dừng lại vài giây.

• Hãy nghĩ tới việc thả lỏng cổ sao cho đầu bạn có thể hướng về phía trước và rướn cao, đồng thời toàn thân có thể vươn dài và dãn rộng. Thở thoải mái,

cảm nhận điểm tiếp xúc giữa chân với sàn và nhận biết khoảng cách từ chân tới đỉnh đầu. Giữ cho mắt mở to và linh hoạt, lắng nghe âm thanh quanh bạn.

• Tiếp tục chú ý tới cảm giác chân bạn tiếp xúc với mặt sàn, nhẹ nhàng và nhanh chóng quỳ xuống trên một đầu gối. Sau đó, ngồi xuống sàn nhà sao cho hai tay chống ra sau đỡ lấy thân, bàn chân đặt trên sàn, đầu gối gập. Tiếp tục thở thoải mái.

• Hơi nghiêng đầu về trước để đảm bảo bạn không ép chặt cơ cổ và kéo đầu về đằng sau.

• Sau đó, nhẹ nhàng ngả lưng xuống sàn nhà sao cho đầu gối lên mấy quyển sách.

Nên đặt sách ở vị trí có thể đỡ đầu tại điểm nối giữa cổ và đầu. Nếu đầu bạn đặt chưa đúng vị trí đó, với một tay về đằng sau đỡ đầu rồi dùng tay kia chỉnh lại những cuốn sách vào đúng chỗ. Thêm hoặc bỏ bớt số sách cho tới khi chồng sách có độ cao thích hợp có thể giúp bạn nhẹ nhàng kéo giãn cơ cổ. Vẫn để bàn chân tiếp xúc với mặt sàn, chân co lên để đầu gối hướng lên trên, thả lỏng hai cánh tay trên sàn hoặc khoanh nhẹ trước ngực. Hãy để cho sàn nhà nâng đỡ toàn bộ trọng lượng cơ thể.

• Để thu được kết quả tốt từ bài tập này, hãy giữ nguyên tư thế này trong 10 đến 20 phút. Khi bạn thư giãn, trọng lực sẽ kéo dài xương sống và cân chỉnh lại thân

người. Mở mắt để tránh ngủ gật. Bạn có thể tập trung chú ý vào luồng hơi thở và nhịp đập nhẹ nhàng của toàn cơ thể. Cảm nhận sàn nhà nâng đỡ lưng, cho vai được thư giãn khi lưng nở rộng. Để cổ được thư giãn khi cả cơ thể đang kéo dài và nở rộng.

• Sau khi bạn đã thư giãn trong tư thế trên từ 10 đến 20 phút, từ từ ngồi dậy, thận trọng không để cơ thể bị cứng hay co lại khi bạn trở lại tư thế đứng. Để chuyển đổi giữa hai tư thế trơn tru, hãy quyết định thời điểm bạn sẽ thay đổi tư thế, sau đó, nhẹ nhàng ngồi thẳng dậy, duy trì cảm nhận mới về sự hòa hợp và cơ thể giãn nở. Nhẹ nhàng chuyển sang tư thế bò và sau đó trở lại tư thế quỳ trên

một đầu gối. Để đầu dẫn đầu chuyển động hướng lên phía trên, hãy đứng dậy.

• Dừng lại đôi chút… lắng nghe, mắt linh hoạt. Một lần nữa, hãy cảm nhận cảm giác bàn chân tiếp xúc với sàn nhà, và để ý khoảng cách từ chân lên tới đỉnh đầu. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra khoảng cách đã tăng lên. Khi bạn thực hiện các hoạt động hàng ngày, hãy tưởng tượng mình đang di chuyển với sự thanh thoát của một nhân vật do đại danh họa vẽ.

Để đạt được kết quả cao nhất, hãy luyện tập bài tư thế nghỉ ngơi cân bằng hai lần mỗi ngày. Bạn có thể tập vào lúc vừa ngủ dậy buổi sáng, đi làm về hay trước khi đi

ngủ. Bài tập này sẽ đặc biệt có giá trị khi bạn làm việc quá sức hay quá căng thẳng và trước hoặc sau khi tập thể dục. Luyện tập thường xuyên sẽ giúp bạn phát triển dáng đứng thẳng và ung dung, tạo điều kiện giữ thăng bằng và thanh thoát trong mọi việc bạn làm.

RÈN LUYỆN CƠ THỂ CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Đặt bàn tay bạn vào lưng đứa trẻ và cảm nhận sự toàn diện, sự linh hoạt và sự sống đang run rẩy dưới các đầu ngón tay. Trẻ em thường có được dáng cân bằng tự nhiên. Chúng di chuyển với sự thanh thoát và phối hợp đáng kinh ngạc. Điều gì sẽ xảy ra với tư thế này khi chúng

nhiều tuổi hơn? Hầu hết trẻ em vẫn duy trì được qua lớp một. Hãy nhìn lại bức ảnh của bạn khi học lớp một, và bạn sẽ nhận thấy hầu hết trẻ em độ tuổi này đều có dáng đứng thẳng rất đẹp. Nhưng hãy nhìn tư thế của học sinh lớp ba và bốn; bạn sẽ thấy những dấu hiệu của đủ các dáng vóc gẫy đổ, cong vẹo và căng thẳng. Đối với nhiều đứa trẻ, những năm tháng thiếu niên là khoảng thời gian thân thể chúng thường dễ bị cong vẹo. Hãy tới siêu thị, nhà thờ hay bất kỳ nơi nào bạn có thể quan sát các gia đình. Hãy quan sát trẻ em và người lớn đi bộ cùng nhau và bạn sẽ nhận ra sự tương đồng nổi bật trong thói quen và những tật trong dáng điệu và cách di chuyển. Mặc dù chúng ta không thể bảo vệ con cái khỏi tất cả gánh

nặng cũng như các căng thẳng trong cuộc sống thường làm cơ thể chúng oằn xuống hay cong vẹo, chúng ta vẫn có thể tạo ra một tấm gương về tư thế đứng thẳng để con cái tập theo.

BIỂU HIỆN HỮU HÌNH CỦA SỰ DUYÊN DÁNG

"Chuyển động, được nghệ thuật biến thành bất diệt, phải là những chuyển động đặc biệt. Đó phải là những biểu hiện hữu hình của sự duyên dáng. Cho dù các tác giả Phục hưng không có một định nghĩa chính thức cho từ này, nhưng chắc hẳn họ đều đồng ý rằng nó mô tả một loạt bước biến chuyển nhẹ nhàng. Ví dụ hoàn hảo nhất cho những bước chuyển này là

những cử chỉ trôi chảy, những tấm vải bập bềnh trên mặt nước và những lọn tóc xoăn hay gợn sóng. Một bước chuyển bất ngờ thì thô lỗ, nhưng một bước chuyển liên tục lại duyên dáng uyển chuyển. Leonardo được thừa hưởng truyền thống di chuyển và duyên dáng này theo từng phần và đã phát triển nó thành tổng thể".

Những nhận xét của Kenneth Clark về sự duyên dáng trong nghệ thuật phản ánh những đặc điểm mà kỹ thuật của Alexander tạo ra trong cuộc sống hàng ngày: sự duyên dáng, liên tục và tổng thể, tượng trưng cho "những bước chuyển êm dịu" trong các chuyển động hàng ngày như ngồi chuyển sang đứng hay đứng chuyển sang đi.

TẬP THUẬN HAI TAY

Khi Michelangelo đang thực hiện tác phẩm trong nhà nguyện Sistine, ông đã khiến những người quan sát kinh ngạc khi chuyển cây cọ vẽ hết tay này sang tay kia trong lúc làm việc. Leonardo, vốn thuận tay trái, đã tập khả năng sử dụng thành thạo cả hai tay như vậy và thường chuyển tay khi vẽ bức họa Bữa ăn tối cuối cùng cũng như các tuyệt tác khác. Khi tôi phỏng vấn Giáo sư Raymond Dart và hỏi ông về việc phát triển tiềm năng con người, ông trả lời: “Cân bằng cơ thể, cân bằng não bộ. Tương lai nằm ở những người thuận cả hai tay!” Giáo sư Dart nhấn mạnh bán cầu phải của não điều khiển nửa người bên trái và bán cầu trái

điều khiển nửa phải. Ông cho rằng việc kết hợp hai nửa cơ thể sẽ tăng sự gắn kết và cân bằng giữa hai bán cầu não.

Bạn hãy bắt đầu tìm hiểu khả năng thuận cả hai tay của mình bằng việc xem xét năng lực của tay không thuận. Hãy luyện những bài tập sau:

Ngược chiều – Tập đan các ngón tay vào nhau, khoanh hai tay, và vắt chéo hai chân theo chiều không thuận. Nếu bạn quen nháy mắt phải, hãy xem mình có thể nháy mắt trái không và ngược lại. Hãy xem bạn có thể cong lưỡi về cả hai phía không.

Dùng tay không thuận – Để bắt đầu, hãy sử dùng tay không thuận của bạn trong

một ngày hay một thời gian nhất định trong ngày. Hãy bật đèn, đánh răng, ăn sáng với tay không thuận. Ghi lại cảm xúc và quan sát của bạn vào sổ tay.

Tập viết – Ký tên bằng tay không thuận. Viết bảng chữ cái. Sau đó, ghi lại vài dòng cảm xúc về một chủ đề bạn lựa chọn (có thể bạn sẽ khám phá ra viết bằng tay không thuận sẽ mang lại cho bạn cách nghĩ mới về mọi việc, cách thức giúp bạn tiếp cận với trực giác).

Tập viết và vẽ bằng cả hai tay cùng lúc – Sau khi bạn đã luyện tập bài tập viết bằng tay không thuận, hãy viết và vẽ bằng cả hai tay cùng lúc. Nếu có thể, viết bằng phấn lên bảng. Hãy vẽ các hình

tròn, hình tam giác, hình vuông. Sau đó, ký tên bằng cả hai tay cùng lúc.

Tập viết ngược – Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy bài tập này rất dễ; tất cả những gì bạn cần chỉ là luyện tập đôi chút. Hãy lấy hình dưới đây làm mẫu.

(trang 216)

Hãy luyện bài tập bắt chéo sau đây để lấy lại sự tỉnh táo – để khôi phục lại khả năng tập trung của bạn khi học tập, làm việc hay vật lộn để giải quyết một thách thức đầy tính sáng tạo: Đưa tay trái ra sau lưng, chạm vào bàn chân phải; rồi lại đưa tay phải ra sau lưng để chạm bàn chân trái. Thực hiện động tác này 10 lần. Hoặc nâng gối trái để chạm vào bàn tay

phải; sau đó nâng gối phải để chạm vào bàn tay trái. Lặp lại động tác này 10 lần.

HỌC TUNG HỨNG

Học tung hứng là cách tuyệt vời để phát triển khả năng thuận cả hai tay, sự cân bằng và năng lực kết hợp tâm trí với cơ thể. Nhà nghiên cứu tiểu sử Da Vinci Antonina Valentin khẳng định đại danh họa là người biết tung hứng. Khả năng này có được là nhờ các hoạt cảnh lịch sử và các bữa tiệc mà ông dựng lên phục vụ những người bảo trợ mình và gắn liền với niềm yêu thích của ông với môn ảo thuật. Hơn thế nữa, kiểu tung hứng cơ bản mà bạn sẽ học là fantasie de vinci – một nút thắt hay biểu tượng của sự vô

tận.

Lấy ba quả bóng (bóng tennis là tốt nhất) và luyện tập như sau:

[(trang 217): Người tung hứng của Da Vinci]

1. Lấy một quả bóng và tung hứng, chuyền từ tay này sang tay kia, theo hình vòng cung thoải ngay trên đầu.

2. Lấy hai quả bóng, mỗi tay cầm một quả. Tung quả bóng ở tay phải như khi bạn tung một quả bóng trong bước 1; khi quả bóng đạt tới điểm cao nhất, tung quả bóng ở tay trái cũng theo cách tương tự. Cố gắng tung nhẹ nhàng và đơn giản, rồi để cả hai quả bóng rơi xuống.

3. Làm tương tự bước 2, chỉ khác là lần này bắt quả bóng tung trước. Để quả bóng tung sau rơi xuống.

4. Làm tương tự bước 2, nhưng lần này bắt cả hai quả bóng.

5. Bây giờ, bạn đã sẵn sàng tập với ba quả bóng. Cầm hai quả bóng trong một tay và quả thứ ba ở tay kia. Tung quả bóng nằm ngoài từ bàn tay đang cầm hai quả bóng. Khi quả này lên đến một điểm khá cao, tung quả bóng duy nhất ở tay bên kia. Khi quả thứ hai này bay đến độ cao vừa phải, tung quả bóng còn lại. Để cho cả ba quả rơi xuống!

6. Làm tương tự bước 5, chỉ khác là lần này bắt quả tung đầu tiên.

7. Làm tương tự bước 5, nhưng lần này bắt hai quả tung trước. Nếu bạn bắt được hai quả đầu tiên và nhớ tung quả thứ ba lên, bạn sẽ nhận ra chỉ còn một quả bóng trên không, mà bạn thì đã tập tung hứng với một quả bóng rồi. Bắt lấy quả thứ ba và vậy là lần đầu tiên bạn đã chơi được trò tung hứng. Hãy ăn mừng điều đó!

Đương nhiên khi bạn đã làm được một lần, chắc chắn bạn sẽ muốn thử rất nhiều lần nữa. Khi tiếp tục tập luyện, bạn hãy tập trung vào sự thoải mái và hướng tung, hãy thư giãn khi quả bóng rơi xuống. Nếu bạn tập trung chủ yếu vào việc tung bóng và tiếp tục thở nhẹ nhàng, thành công chắc chắn sẽ đến với bạn.

NGUYÊN TẮC RÈN LUYỆN CƠ THỂ TRONG CÔNG VIỆC

Trạng thái cơ thể sẽ ảnh hưởng đến tâm trí bạn. Nếu cơ thể bạn cứng nhắc, hoặc yếu ớt thiếu sức sống, thì tâm trí cũng sẽ bị ảnh hưởng theo. Trong ngôn ngữ, chúng ta thấy có rất nhiều cụm từ thể hiện sự hiểu biết của con người về mối quan hệ này, ví dụ trong tiếng Anh người ta vẫn hay nói: "She won't change her position on this issue" (Cô ta sẽ không thay đổi lập trường về vấn đề này đâu – từ position trong tiếng Anh vừa có nghĩa là tư thế, vừa có nghĩa là lập trường/quan điểm); hay "They've taken an aggressive stance on this point" (Họ có thái độ rất công kích về điểm này –

stance còn có nghĩa là thế đứng, tư thế).

Từ corporation (hợp tác, phối hợp) có nguồn gốc từ từ corpus, nghĩa là “cơ thể”. Các tổ chức hợp nhất thường quá cứng nhắc và bị những thói quen vô thức chi phối. Ví dụ, trong các buổi họp hay làm việc nhóm, người ta thường ngồi xung quanh với tư thế gần như giống nhau, cố gắng đưa ra ý tưởng mới và giải quyết vấn đề. Sau đó, họ lại thắc mắc: “Tại sao chúng ta vẫn bị tắc ở đây nhỉ?”.

Nhiều tổ chức bắt đầu tổ chức các lớp mát-xa ngồi, yoga hoặc aikido với thời gian tập ngắn nhằm giúp nhân viên có được sự linh hoạt về cơ thể và trí óc. Ngoài các bộ môn này, bạn cũng có thể

tập luyện các bài tập dưới đây để giúp cho buổi họp hay làm việc nhóm tiếp theo sống động hơn (Nếu chỉ có một mình, bạn hãy tập trước gương). Mục đích là cùng một lúc cử động càng nhiều bộ phận trên cơ thể càng tốt. Bài tập sẽ giúp bạn thay đổi tư thế cơ thể-tâm trí thông thường bằng cách cử động theo cách bạn chưa từng làm trước đây.

Tìm người tập cùng và đứng đối diện với người đó. Bạn sẽ phải lặp lại những cử động mà người đó thực hiện. Ví dụ, người bạn giơ tay phải lên và vỗ nhẹ vào đầu, sau đó thả tay xuống. Hãy lặp lại hành động đó và tiếp tục vỗ lên đầu bạn trong khi chờ người bạn thực hiện hành động tiếp theo. Ở hành động tiếp theo, có

thể người bạn sẽ vỗ vào chân trái bằng tay trái của mình. Bạn hãy làm tương tự trong khi vẫn thực hiện hành động trước. Tiếp theo, người bạn lắc vai. Bạn hãy làm tương tự trong khi vẫn thực hiện hai hành động đầu. Sau đó, người bạn giả tiếng gà kêu hay ngâm nga giai điệu một bài hát. Bạn hãy bắt chước trong khi vẫn thực hiện những hành động đầu tiên. Sau đó, người bạn xoay cổ theo một đường tròn lớn, bạn lại làm theo và cứ tiếp tục như vậy.

Đặt mục tiêu làm ít nhất năm hành động khác nhau cùng lúc. Hãy thực hiện những hành động càng khác thường và ngớ ngẩn càng tốt. Sau đó, đổi vai và khiến người bạn phải thực hiện những động tác còn

ngớ ngẩn hơn những gì bạn vừa thực hiện. Hãy tìm những người bạn khác luyện bài tập này cùng bạn và luyện tập thường xuyên. Bài tập này luôn mang lại tiếng cười và sự thích thú. Nó thay đổi toàn diện những kiểu cách đã cũ, giải phóng năng lượng và đánh thức khả năng tạo lập những liên kết mới.

9. Kết nối

Nhận ra và đánh giá đúng sự liên kết lẫn nhau giữa mọi sự vật và hiện tượng. Tư duy hệ thống.

Khi bạn ném một viên đá xuống mặt hồ tĩnh lặng, mặt nước sẽ gợn lên thành hàng loạt những hình tròn lớn dần. Hãy mường tượng hình ảnh đó trong tâm trí bạn; tự hỏi làm sao một gợn sóng có thể tác động đến gợn sóng khác, năng lượng của các gợn sóng sẽ đi đâu, và như thế bạn sẽ nghĩ giống thiên tài Da Vinci. Vòng tròn cứ lớn mãi không thôi là một ẩn dụ tuyệt vời về nguyên tắc kết nối (Connessione) vốn hiển hiện trong các quan sát thường

xuyên của Leonardo về hình thức và các mối liên kết của thế giới xung quanh:

• "Viên đá, tại nơi tiếp xúc mặt nước, tạo ra những vòng tròn xung quanh nó, những vòng tròn này lan rộng mãi cho tới khi biến mất; tương tự như vậy, không khí khi bị một âm thanh hay giọng nói tác động cũng có chuyển động tròn, vì vậy người đứng xa nhất sẽ không nghe thấy âm thanh hay giọng nói đó."

• "Quan sát chuyển động của mặt nước xem giống chuyển động của tóc như thế nào, có hai chuyển động, một trong số đó bắt nguồn từ sức nặng của sợi tóc và chuyển động kia bắt nguồn từ những làn sóng tóc và những lọn xoăn. Cũng như

vậy, nước có những gợn xao động, một phần chịu lực của dòng chính và một phần tuân theo chuyển động của điểm rơi dội lại.”

• “Biết bơi trong nước giúp con người hiểu được chim bay thế nào trong không khí. Bơi lội minh họa phương pháp bay và cho thấy trọng lượng lớn nhất sẽ có lực cản lớn nhất trong không khí”.

• “Núi được tạo nên từ dòng chảy của sông. Núi bị phá hủy vì dòng chảy của sông”.

• “Mỗi phần đều được sắp xếp cho thống nhất với tổng thể, nhờ vậy nó có thể thoát khỏi sự thiếu hoàn thiện của chính nó”.

Nhiều người đã vô tình bắt gặp một vài biến thể của câu hỏi tu từ sau, được thiết kế để thúc đẩy độc giả suy nghĩ theo những thuật ngữ của nguyên tắc Kết nối: “Nếu một con bướm vỗ đôi cánh ở Tokyo, điều đó có ảnh hưởng tới thời tiết ở New York không?” Các nhà lý thuyết hệ thống đương đại rất thích trả lời câu hỏi kinh điển này bằng câu “Có” đầy hào hứng. Năm thế kỷ trước, Leonardo, nhà tư duy hệ thống đầu tiên, đã nhận định: “Trái đất bị dời khỏi vị trí của nó chỉ bởi trọng lượng của một chú chim bé xíu đậu trên nó”.

Giống một bài thơ, tổng thể của nó lớn hơn nhiều tổng các phần, danh sách những việc cần làm sau đây của Da Vinci

gợi lên tinh thần của nguyên tắc Tò mò và Kết nối:

Chỉ ra cách mây hình thành và tan ra,

hơi nước bay từ mặt đất lên không khí thế nào,

sương hình thành và không khí dày đặc lên thế nào,

và tại sao con sóng này dường như xanh hơn con sóng khác:

miêu tả những vùng trên không,

và nguyên nhân của tuyết và mưa đá,

nước ngưng tụ và đông cứng thành đá thế

nào,

những hình hài mới hình thành trong không khí thế nào,

và những chiếc lá mới trên cây,

những dải băng trên đá ở vùng lạnh...

Leonardo thường ghi lại các quan sát phi thường này vào lề các cuốn sổ tay. Qua năm tháng, nhiều học giả đã chỉ trích Leonardo vì sự lộn xộn trong các cuốn sổ tay. Ông không bao giờ ghi mục lục, dàn bài hay phụ chú. Ông viết rất ẩu những ghi chú một cách rất ngẫu nhiên, chuyển từ chủ đề này sang chủ đề khác, và thường lặp ý. Nhưng những người ủng hộ thiên tài lại chỉ ra rằng cảm nhận về

sự liên kết của Leonardo bao quát đến mức các quan sát của ông đều có giá trị như nhau bất kể chúng liên quan với nhau thế nào. Nói cách khác, ông không cần tổ chức chúng thành mục, hay lập dàn ý, bởi ông nhìn thấy sự liên hệ giữa mọi điều với nhau.

Một bí quyết về tính sáng tạo vô song của Leonardo là ông dành cả đời để luyện tập kết nối và liên hệ những yếu tố riêng rẽ nhằm tạo ra các phương thức mới. Vasari đã ghi lại một sự việc từ thời niên thiếu của Leonardo, khi ông được giao vẽ tấm khiên của một người nông dân. Háo hức sáng tạo một hình ảnh "sẽ làm bất kỳ ai nhìn thấy đều hoảng sợ", cậu thanh niên Leonardo đã gom

góp và sưu tập một loạt con vật "bò sát bò lổm ngổm, thằn lằn xanh lá cây, dế, rắn, bướm, châu chấu, dơi và nhiều loài kỳ lạ khác thuộc kiểu này, sau đó, bằng việc lắp ghép nhiều phần khác nhau của bộ sưu tầm này, cậu đã tạo ra một con quái vật kinh khủng nhất và đáng sợ nhất với hơi thở có độc, khạc ra lửa".

Vasari còn nói thêm, khi Leonardo đưa tác phẩm sáng tạo này cho cha mình, người đã đặt hàng, Ser Piero đã thật sự sốc và kinh ngạc trước tài năng kỳ diệu của Leonardo đến mức trao một cái khiên khác cho người nông dân dễ tính kia để ông bán tác phẩm của con trai mình với giá 100 ducat cho một lái buôn ở Florence (người này sau đó bán tác

phẩm cho công tước thành Milan với giá 300 ducat).

(Ảnh trang 233) Một trong những con rồng của Leonardo.

Nhiều năm sau, Leonardo viết một bản hướng dẫn ngắn có tên “Làm cách nào để khiến một con vật tưởng tượng trông như thật”. Ông đưa ra lời khuyên: “Nếu bạn muốn làm cho con vật tưởng tượng của mình trông thật tự nhiên – giả sử đó là một con rồng – hãy vẽ đầu một con chó giống lai tai cụp hoặc chó săn lông xù, đôi mắt của mèo, đôi tai của nhím, cái mũi của giống chó đua, đôi lông mày của sư tử, hai thái dương của gà trống già và cổ của rùa nước”. Khi đang sống tại

Belvedere ở Vatican, đã có lần Leonardo lấy một con thằn lằn còn sống và gắn cho nó một cái sừng, râu và đôi cánh. Ông nhốt nó trong một cái hộp đặc biệt và theo Vasari, “cho các bạn mình xem khiến họ bỏ chạy vì phát khiếp”.

Những con rồng của Leonardo là một ẩn dụ tuyệt vời cho công thức kết hợp và liên hệ đầy sáng tạo của ông. Ông nghiên cứu bản chất của cái đẹp qua hàng nghìn khuôn mặt người rồi kết hợp các yếu tố quan sát được để tạo thành các khuôn mặt hoàn hảo cho bức họa. Cái nhìn thấu đáo của ông đối với âm học xuất phát từ những kết nối những quan sát về nước mà ông đã tiến hành. Trên một trang giấy trong cuốn sổ tay, Leonardo đã so sánh

tốc độ và hướng di chuyển của tia sáng, lực gõ, âm thanh vọng lại, đường sức từ của một nam châm và chuyển động của mùi hương.

Nhiều phát minh và thiết kế của ông nảy sinh từ những liên kết vui đùa và tưởng tượng trong những hình thái tự nhiên khác nhau. Cho dù không thể nói quá tính nghiêm túc và sự chuyên tâm của Leonardo dành cho các nghiên cứu, sự ham thích các câu chuyện tiếu lâm, câu đố và những con rồng trong hộp cho thấy Leonardo là người cực kỳ thích đùa. Như Freud nhận xét: "Thực ra, Leonardo vĩ đại vẫn như một đứa trẻ trong suốt cuộc đời mình... Mặc dù là người trưởng thành, ông vẫn tiếp tục chơi và đó là lý

do giải thích vì sao ông thường có vẻ kỳ lạ và khó hiểu đối với những người cùng thời". Sự nghiêm túc của Leonardo đã lôi cuốn ông đi sâu vào bản chất của mọi vật và sự ham chơi giúp ông có được sự liên kết vô cùng độc đáo chưa từng có trước đó.

Đối với Leonardo, kết nối khởi nguồn từ tình yêu với thiên nhiên và trở nên sâu sắc hơn qua những tìm tòi về giải phẫu người và động vật. Các nghiên cứu về giải phẫu so sánh của ông bao gồm mổ ngựa, bò, lợn và nhiều loài động vật khác. Ông ghi lại các điểm khác biệt và rút ra mối liên hệ giữa lưỡi chim gõ kiến và hàm cá sấu. Ông liên hệ cẳng chân nhái, bàn chân gấu, mắt sư tử và đồng tử

cú mèo với những bộ phận tương đương trên cơ thể người. Rõ ràng, các nghiên cứu của ông đi xa hơn nhiều lượng kiến thức mà một họa sĩ cần có để tái hiện chính xác. Leonardo nghiên cứu cơ thể người như một hệ thống tổng thể, một dạng liên kết của những mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau. Như ông miêu tả: "...Tôi sẽ nói về các chức năng của từng bộ phận từ mỗi hướng khác nhau, đặt trước mặt bạn bản miêu tả hình dạng và vật chất tổng thể của con người..."

Leonardo gọi những nghiên cứu giải phẫu của mình là "cosmografica del minor mondo", một "khoa học nghiên cứu vũ trụ về một tiểu vũ trụ". Sự cảm nhận của ông đối với các bộ phận cơ thể

tự nhiên được phản ánh trong các nghiên cứu kiến trúc và quy hoạch thành phố. Sự hiểu biết về cơ thể đã tạo thành một ẩn dụ về những quan sát thấu đáo của ông đối với Trái đất như là một hệ thống đang sống. Ông viết:

Người cổ xưa gọi con người là một tiểu vũ trụ, và chắc chắn từ ngữ này đã được lựa chọn kỹ lưỡng: vì con người là sự tổng hòa của đất, nước, không khí và lửa, cũng giống như cơ thể của Trái đất. Giống như con người có xương làm giá đỡ và làm phần khung cho da thịt thì Trái đất có đá làm giá đỡ cho đất; giống như con người có một hồ máu để hai lá phổi phồng lên và xẹp xuống trong quá trình hô hấp, cơ thể của Trái đất có đại dương

trào lên và rút xuống sáu giờ một lần khi vũ trụ thở; giống như tĩnh mạch bắt nguồn từ hồ máu và tỏa ra khắp cơ thể, đại dương bao phủ khắp Trái đất bằng vô số mạch nước.

LEONARDO VÀ TRIẾT HỌC PHƯƠNG ĐÔNG

Mặc dù một số học giả phỏng đoán Leonardo đã ngao du tới phương Đông, nhưng không có bằng chứng lịch sử cụ thể nào về một chuyến đi như vậy. Tuy nhiên, thiên tài này đã có nhiều phát ngôn trùng hợp với những vấn đề cốt lõi của trí tuệ châu Á. Bramly so sánh một số bài viết của Leonardo với thuyết giáo của phái Thiền. Bức họa Mona Lisa là

lời khẳng định quan trọng nhất của ông về nguyên lý âm dương. Ông là họa sĩ phương Tây đầu tiên lấy phong cảnh làm trung tâm cho một tác phẩm nghệ thuật, một điều rất quen thuộc ở phương Đông. Thuyết ăn chay của Leonardo và sự ủng hộ tích cực đối với trạng thái không liên kết với vật chất là sự hồi tưởng của đạo Hindu và từng là một điều cực kỳ khác thường trong thế kỷ XVI ở Florence hoặc Milan. Đồng thời, ông cũng thể hiện những tiếng vọng của Phật giáo về cõi hư vô theo những ngôn ngữ phương Tây: "Hư vô không có trung tâm và ranh giới của nó là hư không". Ông còn bổ sung thêm: "Trong số những thứ vĩ đại nhất được tìm thấy xung quanh chúng ta, sự tồn tại của hư vô là vĩ đại nhất… bản

chất của nó nằm ở khoảng thời gian giữa quá khứ và tương lai nhưng không phải hiện tại. Trong hư vô, một bộ phận bằng toàn bộ và toàn bộ bằng một bộ phận, thứ có thể chia được bằng thứ không thể chia được, và nó có giá trị như nhau cho dù chúng ta làm phép chia, nhân hay cộng, trừ…”.

Như điềm báo trước vào 500 năm trước về thuyết vũ trụ toàn ký của nhà vật lý David Bohm (thuyết này thừa nhận “mã gen” của vũ trụ nằm ở mỗi nguyên tử giống như chuỗi ADN chứa toàn bộ mã gen của một người), Leonardo đã viết: “Mỗi con người khi đặt trong bầu không khí phát quang sẽ tỏa ra những vòng tròn và làm đầy không gian xung quanh bằng

vô số hình ảnh tương tự của chính nó và xuất hiện tổng thể trong tổng thể và tổng thể trong từng bộ phận". Ông nói thêm: "Đây là một điều kỳ diệu thật sự, rằng tất cả hình khối, màu sắc, hình ảnh của mọi bộ phận trong vũ trụ được tập trung vào một điểm duy nhất". Luận án của Bohm bao gồm khái niệm "trật tự bện xoắn", "cấu trúc sâu" của sự kết nối liên kết vũ trụ với nhau. Năm 1980, Bohm đã viết: "Mọi vật đều được bao bọc trong mọi vật". 500 năm trước, Leonardo đã ghi chú: "Mọi vật đều sinh ra từ vạn vật, và mọi vật được hình thành từ vạn vật, và mọi vật đều trở lại thành vạn vật…"

Có tầm nhìn, tư duy logic, trí tưởng tượng và khát vọng không ngừng khám

phá cái đẹp, chân lý, Leonardo đã tìm hiểu sự tinh tế vô hạn của tự nhiên. Nhưng Leonardo càng học hỏi giống như một môn đồ của kinh nghiệm nhiều bao nhiêu thì sự bí ẩn càng trở nên sâu xa bấy nhiêu, cho tới lúc ông phải kết luận: "Tự nhiên chứa đựng vô vàn những nguyên cớ mà kinh nghiệm không bao giờ có thể giải thích hết được". Tại nơi khoa học đạt tới giới hạn, nghệ thuật sẽ lĩnh vai trò dẫn đường, Bramly đã giải thích như vậy, ông cho rằng Leonardo đã "bị ngập chìm và nhiều lần chết lặng trước những bức màn bí ẩn không thể đi xuyên qua mà chỉ có thể ngắm nhìn, … [đến mức] ông đã gác dao mổ, la bàn và bút lại để một lần nữa cầm lấy cây cọ vẽ".

(trang 227) Ngôi Sao của Bethlehem

Nghiên Cứu về Trận Đại Hồng thủy

Nước xoáy

Tóc

Và như vậy, chúng ta phải quay về với những tác phẩm và hình vẽ của đại danh họa để tìm hiểu khả năng thể hiện sự kết nối tuyệt đỉnh của ông. Con mắt sắc sảo sẽ thấy được mối liên hệ mở rộng phần chính của tác phẩm; có thể phát hiện ra sự quan sát sâu sắc của ông về khuôn mẫu vũ trụ hay “trật tự bện xoắn” trong chi tiết của nhiều tác phẩm, ví dụ như bức Rửa tội của Verrocchio (trong tóc trên đầu thiên thần), Đức Mẹ Đồng Trinh

và Chúa Hài Đồng với Thánh Anne (trong phân nhóm các hình), bức Mona Lisa (trong cảnh nền), và bức tái hiện Trận Đại Hồng thủy (trong dòng nước xiết).

Nhiều học giả đã rút ra vô vàn mối liên hệ giữa triết lý tự nhiên và nghệ thuật của Leonardo; nhưng tốt nhất, bạn hãy tự mình khám phá. Hãy lấy tư tưởng của Plato làm nguồn cảm hứng cho bạn:

"Đối với những người bước đi đúng hướng,… ngay từ những năm trai trẻ nên bắt đầu lưu ý đến những dạng thức của cái đẹp… từ đó có được suy nghĩ đúng đắn; và chẳng mấy chốc sẽ tự nhận ra rằng cái đẹp dưới dạng này cũng tương

tự như cái đẹp ở dạng khác, và cái đẹp trong mọi dạng thức đều là một và giống nhau”.

NGUYÊN TẮC KẾT NỐI VÀ BẠN

Với người đã đọc tới phần này, rất có thể bạn giống Leonardo, cũng tìm kiếm những kết nối. Xét về tự nhiên, chúng ta tìm kiếm sức khỏe (từ sức khỏe trong tiếng Anh, health, xuất phát từ gốc tiếng Anh cổ hal, có nghĩa là “tổng thể”), cảm xúc và trạng thái ngất ngây được hòa hợp giới tính. Về mặt tình cảm, chúng ta mong mỏi có được cảm giác sở hữu, gần gũi và thương yêu. Về mặt tri thức, chúng ta theo đuổi các kiểu và các mối quan hệ, cố gắng hiểu được các hệ thống. Và về

mặt tinh thần, chúng ta nguyện cầu cho tính hòa hợp với thánh thần.

Chương này đặt mục tiêu cung cấp cho bạn những công cụ hữu dụng để dệt nên một tấm thảm kết nối đẹp trong thế giới của bạn. Nhưng trước tiên, hãy suy ngẫm về bài tự đánh giá dưới đây.

Nguyên tắc Kết nối: Tự đánh giá

• Tôi nhận thức được hệ sinh thái.

• Tôi thích phép so sánh, phép loại suy và phép ẩn dụ.

• Tôi thường tạo ra những liên kết mà người khác không thấy.

• Khi đi du lịch, tôi bị thu hút bởi sự tương đồng của mọi người hơn là điểm khác biệt.

• Tôi theo đuổi một phương pháp “tổng thể” trong chế độ ăn uống, sức khỏe và chữa trị.

• Tôi có cảm nhận rất tốt về tỉ lệ.

• Tôi có thể khớp nối tính động các hệ thống – các mô hình, liên kết và mạng lưới – trong gia đình và tại nơi làm việc.

• Mục tiêu và mối ưu tiên trong cuộc đời tôi được định rõ và kết hợp với các giá trị và nhận thức về mục đích.

• Đôi khi tôi cảm nhận được sự liên kết

với mọi sáng tạo.

NGUYÊN TẮC KẾT NỐI: ỨNG DỤNG VÀ BÀI TẬP SUY NGẪM VỀ TỔNG THỂ

Tổng thể có ý nghĩa gì với bạn? Hãy diễn tả khái niệm tổng thể của bạn bằng một hình vẽ, một dáng điệu hay một điệu nhảy. Bạn có thấy tính tổng thể trong cuộc sống hàng ngày không? Còn sự mất liên kết thì sao? Hãy miêu tả sự khác nhau. Những phần hay yếu tố khác biệt nào tạo nên tính cách của bạn? Bạn có phải trải qua xung đột giữa những phần khác biệt trong chính bạn không? Nói cách khác, tâm trí, tình cảm và cơ thể bạn đã bao giờ bất đồng với nhau chưa?

Nếu có rồi, phần nào có xu hướng chiếm ưu thế? Miêu tả một vài chuyển động của đầu, tim và cơ thể bạn, sau đó lập biểu đồ cho chúng.

Viết theo luồng nhận thức về quan sát của Leonardo rằng "mọi bộ phận được sắp xếp để thống nhất thành một tổng thể, vì thế nó có thể thoát khỏi sự không hoàn chỉnh của chính nó". Có thể áp dụng cách này với bạn như thế nào?

TÍNH ĐỘNG GIA ĐÌNH

Tâm lý học đương đại nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu "tính động hệ thống" của gia đình bạn để có thể hiểu chính bạn rõ hơn. Trong cuộc kiếm tìm cái tổng thể và sự tự hiểu biết mình, bạn

có thể thu được cái nhìn có giá trị bằng cách ngẫm nghĩ những câu hỏi sau về gia đình mình:

• Vai trò của mỗi người là gì?

• Các vai trò đó phụ thuộc lẫn nhau thế nào?

• Những lợi ích của việc phân công vai trò trong gia đình là gì? Chi phí cho việc này là bao nhiêu?

• Tính động sẽ ra sao khi bị căng thẳng?

• Mô hình nào được truyền lại qua các thế hệ?

• Những lực bên ngoài cơ bản nào ảnh

hưởng tới tính động của gia đình?

• Một năm trước? Bảy năm trước, tính động thế nào? Chúng đã thay đổi thế nào? Chúng sẽ thế nào trong một năm nữa? Trong bảy năm nữa?

• Các mô hình chức năng bạn học được trong gia đình ảnh hưởng đến cách thức bạn tham gia các nhóm khác như thế nào?

• Khi bạn có được cái nhìn dựa vào các câu hỏi trên đây, hãy vẽ một biểu đồ hệ thống cho gia đình mình.

Ẩn dụ cơ thể

Hãy dùng hình ảnh ẩn dụ yêu thích của

Leonardo – cơ thể người – để tiếp tục khám phá tính động trong hệ thống gia đình bạn. Hãy hỏi:

• Ai là cái đầu?

• Ai là trái tim?

• Cái đầu có cân bằng với cơ thể không?

• Giá trị chất dinh dưỡng của chúng ta là gì?

• Chúng ta tiêu hóa và đồng hóa chất dinh dưỡng tốt như thế nào?

• Chúng ta xử lý đồ bỏ đi hiệu quả đến đâu?

• Khả năng tuần hoàn của chúng ta thế nào? Các động mạch có bị xơ cứng không?

• Xương sống của chúng ta là gì?

• Các giác quan nhạy bén nhất của chúng ta là gì? Các giác quan trì trệ nhất là gì?

• Liệu tay phải có biết tay trái đang làm gì không?

• Tình trạng sức khỏe của chúng ta thế nào? Chúng ta có bệnh kinh niên nào không? có những cơn đau tự nhiên xuất hiện nào không? hay có một căn bệnh nào đe dọa cuộc sống không?

• Chúng ta có đang làm việc để trở nên

mạnh khỏe, bền bỉ, linh hoạt và cân bằng hơn không?

NGUYÊN TẮC KẾT NỐI TRONG CÔNG VIỆC

Xu hướng tạo ra “các tổ chức học tập” và “giá trị tổng thể” là nỗ lực nhằm ứng dụng tư duy kết nối vào các tổ chức. Peter Senge, tác giả cuốn The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization (Nguyên tắc thứ năm: Nghệ thuật và cách thực hiện của tổ chức học tập) nhấn mạnh, những hệ thống phức tạp và thay đổi nhanh chóng đòi hỏi chúng ta tuân thủ “… nguyên tắc nhìn tổng thể… một khuôn khổ để thấy những mối quan hệ tương tác chứ không phải là

chỉ nhìn thấy các sự vật, nhìn thấy cách thức thay đổi chứ không chỉ nhìn những bức ảnh". Về phong cách diễn đạt thú vị của Da Vinci, Senge nói thêm: "Hiện thực được tạo nên từ những đường tròn, nhưng chúng ta lại nhìn thấy những đường thẳng".

Bạn có thể tăng cường nhận thức về những đường tròn và khả năng hoạt động như người đứng đầu trong việc tạo ra một "tổ chức học tập" bằng cách áp dụng nguyên tắc Kết nối vào tổ chức mình đang tham gia. Chọn một tổ chức, và đặt những câu hỏi tương tự như trong phần "Tính động gia đình" (nếu chọn một tổ chức lớn, bạn có thể thay thế "ban", "nhóm công tác" hay "đơn vị kinh

doanh" cho "người"). Sau đó, vẽ biểu đồ thể hiện tính động hệ thống trong tổ chức của bạn. Cuối cùng, nhìn tổ chức hay công ty của bạn từ góc độ của những câu hỏi ẩn dụ về cơ thể.

TẠO RỒNG

Khả năng nhìn thấy các mối quan hệ và kiểu mẫu cũng như tạo các liên hệ và kết nối khác lạ là cốt lõi của sáng tạo. Những con rồng tuyệt vời cùng nhiều sáng tạo và thiết kế của Leonardo đều bắt nguồn từ những liên kết lạ kỳ ông tạo nên từ những thứ tưởng như không hề liên quan với nhau. Bạn có thể phát triển năng lực này của Da Vinci bằng cách nhìn vào những thứ mà ở cái nhìn đầu tiên dường

như không liên hệ với nhau và tìm ra nhiều cách khác nhau để kết nối chúng.

Ví dụ, bạn có thể tạo được mối liên hệ nào giữa:

Ễnh ương và mạng Internet?

Chân của con ễnh ương có dạng màng; Internet kết nối bạn với một mạng toàn cầu.

Một tấm thảm Á Đông và phép chữa bệnh bằng tâm lý?

Những tấm thảm Á Đông thường có những họa tiết cầu kỳ và tinh thần bạn cũng vậy.

Bạn đã có ý tưởng rồi đúng không? Hãy đặt mục tiêu tạo ra ba hoặc bốn liên kết cho mỗi cặp sau. Bài tập này là bước khởi động tuyệt vời cho phần động não cá nhân và theo nhóm.

Hãy tìm ra mối liên hệ cho các cặp sau:

- Lá sồi và bàn tay người
- Tiếng cười và nút thắt
- Một bát súp rau và nước Mỹ
- Toán học và bức Bữa ăn tối cuối cùng
- Đuôi lợn và chai rượu
- Hươu cao cổ và món salad xà lách bắp

cải

• Phác thảo Trận Đại Hồng thủy và giao thông trong giờ cao điểm

• Con nhím và máy tính

• Chiến binh Samurai và môn cờ vua

• Bản “Rhapsody in Blue” của Gershwin và một cơn mưa

• Lốc xoáy và tóc xoăn

• Kinh tế toàn cầu và nấm portobello

• Trò tung hứng và sự nghiệp của bạn

• Ngôi Sao Bethlehem và nguyên tắc Kết

nối

Để hiểu được các hệ thống trong thế giới của bạn, hãy nghĩ xem chúng hoạt động như thế nào trong những hoàn cảnh khác nhau. Ví dụ, bạn có thể học được nhiều nhất về tính động trong gia đình mình trong đám cưới, lúc bệnh tật hiểm nghèo, lần sinh nở và trong đám tang. Tầm nhìn và những giá trị đích thực của một tổ chức sẽ trở nên rõ ràng sau một báo cáo tài chính thật sự tồi tệ, một khủng hoảng đạo đức hay một thay đổi không thể lường trước trên thị trường.

NHỮNG CUỘC ĐỐI THOẠI TƯỞNG TƯỢNG

Vài năm trước đây, Hillary Clinton bị

báo chí giễu cợt vì cuộc đối thoại tưởng tượng của bà với đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt. Nhưng “chuyện trò” với một hình mẫu tưởng tượng là cách thức đã thành truyền thống và rất hữu hiệu để có được cái nhìn và quan điểm. Phương thức này đã được nhà thơ Italia vĩ đại Petrarch đề xuất và được thực hành rất hào hứng tại Học viện của Lorenzo de’ Medici.

ĐI TỚI CỰC ĐIỂM ĐỂ TẠO KẾT NỐI

Bức họa Bữa ăn tối cuối cùng có liên hệ như thế nào với nghiên cứu về Trận Đại Hồng thủy của Da Vinci? Đại danh họa đã từng ngồi và an ủi một người đàn ông đang hấp hối trong khi ông ta ra đi thanh

thản và dễ dàng. Những khoảnh khắc sau khi ông già trút hơi thở cuối cùng, Leonardo bắt đầu mổ xẻ phân tích và ông thấy thích thú với việc giải phẫu một sự ra đi yên bình như vậy. Trong khi kiếm tìm sự thật và tìm kiếm để hiểu bản chất của những hệ thống tự nhiên, Leonardo đã đi tới những cực điểm. Những nghiên cứu giải phẫu về hành động giao cấu, bữa dạ tiệc dành cho các nhân vật dị dạng và kệch cỡm, phác họa về việc treo cổ Bandinelli được sáng tác theo cách khác thường, những cỗ máy chiến tranh kỳ quặc, tất cả minh họa cho hiểu biết về trực giác của ông rằng muốn hiểu một hệ thống thì phải khám phá hoặc tưởng tượng nó trong những điều kiện cực đoan. Bức họa Bữa ăn tối cuối cùng của

Leonardo khác với nhiều tác phẩm trước nó nhờ việc tập trung vào đoạn kịch tính nhất – khoảnh khắc Chúa Giêsu tuyên bố: "Một người trong số các ngươi đang phản bội ta". Những nghiên cứu về Trận Đại Hồng thủy, tận cùng của thế giới bị nhấn chìm trong lũ lụt, thể hiện những lực lượng tự nhiên tập hợp lại gây ra sự hủy hoại tột cùng.

Hãy chọn một khó khăn bạn muốn giải quyết hay một vấn đề bạn muốn hiểu biết sâu sắc hơn. Cùng với việc suy ngẫm những quan điểm của đại danh họa, bạn cũng có thể tưởng tượng ra quan điểm mà bất kỳ một hình mẫu lý tưởng, "hình mẫu phản diện" hay một trong những bộ óc vĩ đại nhất của lịch sử có thể đưa ra. Bạn

thậm chí còn thấy thích thú hơn và kích thích khả năng sáng tạo của mình bằng cách tưởng tượng ra những cuộc bàn luận về khó khăn hay vấn đề của mình giữa các nhân vật khác nhau, trong quá khứ hay ở hiện tại, có thực hay tưởng tượng. Ví dụ: hãy tưởng tượng một cuộc đối thoại về vấn đề của bạn giữa:

• Nhân vật David của Michelangelo và Thánh John của Leonardo

• Nữ diễn viên nổi tiếng Winona Ryder và cựu Thủ tướng Anh Margaret Thatcher

• Hình "tiêu chuẩn về sự cân đối" và nhà văn nữ người Anh Jane Austen

• Vận động viên quyền anh người Mỹ Muhammad Ali và nàng Mona Lisa

• Phóng viên Susan Stamberg của Đài phát thanh công cộng Quốc gia và nhà triết học thời Phục hưng Niccolò Machiavelli

• Nhạc sĩ jazz người Mỹ Miles Davis và Verrocchio

• Chúa Giêsu và Đức Phật

• Bill Gates và Lorenzo the Magnificent

• Bất kỳ một kết hợp nào giữa các nhân vật mà bạn yêu thích

SUY NGHĨ VỀ NGUỒN GỐC MỌI

ĐIỀU

Trong chương Cảm xúc, tôi đã đề nghị bạn chờ đợi trước khi ăn tối, đưa nhận thức của bạn vào thời điểm hiện tại. Ngoài việc cải thiện cảm giác về vị của món ăn, thường xuyên thực hiện bài tập này sẽ tạo cơ hội cho bạn điều chỉnh cho phù hợp với nguyên tắc Kết nối. Trước khi ăn, nghĩ về nguồn gốc của bữa ăn mà bạn chuẩn bị thưởng thức. Ví dụ, trong bữa tối của ngày hôm qua, tôi và một người bạn đã dùng một tô lớn linguine với tỏi, dầu ôliu, hạt tiêu đen và pho mát pecorino ăn kèm salad rau diếp thân mảnh và giòn, cà chua tươi, rau mùi tây và ớt ngọt rang khô trộn dầu ôliu, nước chanh, tỏi và thêm pho mát pecorino.

Bữa tối điển hình cho ngày thứ ba này càng trở nên đặc biệt hơn với hai ly Falesco Montiano 1995, loại rượu vang đỏ tuyệt hảo của Italia. Trước khi bắt đầu bữa ăn, chúng tôi có khoảng thời gian tĩnh lặng để tạ ơn và suy ngẫm về nguồn gốc niềm sung sướng mà chúng tôi sắp được đón nhận. Bản đồ tư duy sau thể hiện một vài suy nghĩ mà chúng tôi dành cho cội nguồn bữa tối của mình.

(bản đồ tư duy trang 236)

Nghĩ về nguồn gốc của mọi điều là cách tuyệt vời để cảm nhận nguyên tắc Kết nối. Thiên tài Phục hưng hiện đại Buckminster Fuller được biết đến vì làm mê hoặc khán giả với những buổi thuyết

trình ứng tác đáng kinh ngạc của mình. Thay vì chuẩn bị một bài giảng, Fuller mời khán giả đề xuất một chủ đề – bất cứ chủ đề gì. Trong một lần diễn thuyết điển hình, một sinh viên đại học đề nghị Fuller nói về chiếc cốc Styrofoam . Fuller đã làm cho khán giả bị mê hoặc trong hai tiếng đồng hồ tiếp theo khi ông bàn về nguồn gốc của chiếc cốc: những tiến bộ kỹ thuật hóa học dẫn tới sự ra đời của Styrofoam, những lực lượng kinh tế và xã hội có liên quan đến sản xuất sản phẩm này, những tác động văn hóa và môi trường.

Bên cạnh việc suy ngẫm về nguồn gốc thực phẩm mà bạn đang dùng, hãy chọn bất kỳ đối tượng nào dưới đây và cân

nhắc tất cả các yếu tố tham gia vào quá trình tạo ra chúng:

- Quyển sách này
- Quần áo bạn đang mặc
- Đồng hồ
- Máy tính
- Ví
- Hay bất kỳ thứ gì khác mà bạn thích.

Nếu bạn thực hiện bài tập này nhiều lần, tiếp tục tìm hiểu và khám phá nguồn gốc sâu xa của mọi vật, bạn sẽ không thể không nhận ra, như đại danh họa đã nhấn mạnh, "mọi vật đều được liên kết với

vạn vật”.

SUY NGẪM VỀ THẾ GIỚI VI MÔ/THẾ GIỚI VĨ MÔ

Sự khám phá về nguồn gốc mọi vật đã giúp Leonardo nhận thức sâu sắc mối quan hệ giữa thế giới vi mô và thế giới vĩ mô. Mối quan hệ được trực cảm và được thể hiện bằng nhiều nền văn hóa qua nhiều thời kỳ này đang nhận được mối quan tâm thật sự của khoa học đương đại. Heisenberg, Mandelbrot, Prigogine, Pribram, Sheldrake, Bohm, Chopra, Pert và nhiều người khác đã mở đường cho kiến thức khoa học hiện đại về câu châm ngôn cổ “Trên sao, dưới vậy.” Hiểu biết này cần viện đến sự trải

nghiệm sâu sắc về nguyên tắc Kết nối. Nhà thần kinh học Candace Pert nhấn mạnh: “Trên sao, dưới vậy. Nghĩ khác đi đồng nghĩa với việc phải chịu đựng, phải trải qua sự căng thẳng do tách biệt khỏi nguồn gốc, sự liên kết thật sự của chúng ta”.

Khi bạn tập trung vào chính mình bằng cách chú ý đến hơi thở, hãy dừng lại và suy ngẫm về sự liên kết của bạn với thế giới vi mô và vĩ mô. Bắt đầu bằng việc đánh giá sự phối hợp giữa hệ tiêu hóa, tuyến nội tiết, mô (da), hệ cơ xương, hệ thần kinh, hệ tuần hoàn và hệ miễn dịch. Sau đó, hãy hình dung hoạt động hài hòa của các mô và các cơ quan tạo nên chúng: xương, ruột, cơ, dạ dày, máu, dây

thần kinh, tụy, gan, tim và thận. Tiếp đó, hãy tiến tới cấp tế bào, cảm nhận hàng tỉ tỉ tế bào tạo nên các cơ quan và mô trong bạn. Đi xa hơn nữa, tới mức phân tử; hãy tưởng tượng các phân tử kết nối lại trong những mối liên kết khác nhau để tạo nên tất cả các tế bào. Tưởng tượng vai trò của những nguyên tử tạo nên các phân tử đó. Sau đó, tiếp tục cảm nhận đến cấp tiểu nguyên tử, tạo nên từ xấp xỉ ,001% vật chất và 99,999% khoảng không.

Tất cả các tiểu hệ thống này hợp lại tạo nên con người bạn. Và bạn là một tiểu hệ thống của một mạng gia đình, xã hội, nghề nghiệp và kinh tế. Hãy tạo ra trong tâm trí bạn một hình ảnh về vai trò của mình trong những mạng lưới này. Hãy

suy nghĩ về những liên hệ của bạn với các hệ thống lưu lượng thông tin: cáp, vệ tinh, các mạng cáp và những con chip máy tính kết hợp lại để kết nối bạn với hàng triệu bộ óc khác qua điện thoại, máy fax, máy tính, ti vi, radio và các tài liệu đọc. Hãy nhìn chính bạn trong bối cảnh các hệ thống địa chính trị, với tư cách là cư dân của một thành phố hay thị trấn, của bang, tỉnh hay một vùng vốn là tiểu hệ thống của một quốc gia. Tiếp đó, hãy hình dung vai trò của bạn trong hệ sinh thái trong vùng sinh học và hành tinh. Dưới con mắt của nhà du hành vũ trụ, hãy nhìn hành tinh như một yếu tố của hệ mặt trời, một phần của dải thiên hà trong một vũ trụ co dãn tạo nên từ xấp xỉ ,001% vật chất và 99,999% khoảng

không.

THIỀN ĐỂ KẾT NỐI

Lẽ đương nhiên, nhịp sống đôi khi quá hối hả có thể làm chúng ta mất liên hệ với thế giới vi mô và vĩ mô. Thật khó có thể nhớ được chân lý của vũ trụ trong khi ta phải cuống cuồng làm việc cho kịp thời hạn, dọn dẹp đồ đạc cho lũ trẻ hay tìm cách thoát ra khỏi tình trạng giao thông giờ cao điểm. Bài tập thiền đơn giản sau mang lại cho bạn một cách khác để cảm nhận nguyên tắc Kết nối trong cuộc sống hàng ngày.

NGUYÊN TẮC KẾT NỐI CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Khi bạn đã có được cái nhìn về kiểu gia đình và các hệ thống thông qua bài tập Tính động gia đình và ẩn dụ cơ thể; hãy đặt câu hỏi: Tôi có thể áp dụng những hiểu biết đang hình thành về các hệ thống gia đình để trở thành bậc cha mẹ tỉnh táo và trìu mến hơn như thế nào? Tôi có thể tránh để lại cho con cái những vấn đề không được giải quyết và những dấu tích vô thức của tính động gia đình mà tôi đã được dạy dỗ như thế nào?

Các bài tập Tạo rồng và Đối thoại tưởng tượng dễ dàng áp dụng và nuôi dưỡng sự sáng tạo của trẻ em. Bài tập Suy nghĩ về nguồn gốc mọi điều đặc biệt có ích để nuôi dưỡng tri giác của con bạn về "mọi vật đều kết nối với vạn vật".

Tìm một nơi yên tĩnh và ngồi xuống, đặt bàn chân ngay ngắn trên sàn, xương sống giãn thẳng. Nhắm mắt lại và chú ý hơi thở của bạn. Cảm nhận luồng không khí lùa vào lỗ mũi khi bạn hít vào. Thở ra bằng mũi và cảm nhận luồng không khí thoát ra (Nếu bị ngạt mũi, bạn có thể thở ra bằng miệng). Tiếp tục chú ý luồng hơi thở mà không cố gắng thay đổi nó. Ngồi trong khoảng 10 đến 20 phút, và chỉ tập trung vào hơi thở. Nếu tâm trí bạn lang thang đâu đó, hay kéo nó trở lại với cảm giác về hơi thở.

Đối với hầu hết mọi người, cách thiền này mang lại sự bình lặng và hạnh phúc. Hoạt động thở luôn diễn ra ngay lúc này, còn những nỗi lo lắng và hồi hộp lại luôn

gắn với những quan ngại về quá khứ và tương lai. Hơn nữa, chu trình thở kết nối bạn với nhịp điệu sáng tạo, sự lên xuống của thủy triều, bước chuyển từ đêm sang ngày. Bạn chia sẻ bầu không khí với tất cả các sinh vật sống khác. Những người bạn yêu thương, con chó hay con mèo của bạn, người theo đảng Cộng hòa hay Dân chủ – tất cả chúng ta đều cùng hít thở một bầu không khí. Người già thở dài ở Adécbaigian, bé gái mới sinh khóc ở Mianma, các nhà kinh doanh cười ở phố Wall, các thiếu niên la hét trên bãi biển ở Malibu, những người đang yêu rên lên trong cơn đê mê, và những người ăn xin khóc than ở Calcutta – tất cả chúng ta đều chia sẻ cùng một bầu không khí.

Ngồi tĩnh lặng và suy ngẫm về luồng hơi thở trong 20 phút sẽ rất tốt với bạn. Nhưng không phải lúc nào cũng dễ dàng có được 20 phút. Vì vậy, bất kỳ khi nào nhớ ra, trong một ngày, hãy chú ý tới việc hít thở của bạn. Trong những ngày bận rộn, đặt mục tiêu dừng lại một hay đôi lần và hoàn toàn tập trung vào nhịp thở. Khi bạn rất bận, đặt mục tiêu tập trung vào ít nhất chỉ một hơi thở thật sâu trong cả ngày. Những phút chú tâm nhỏ nhoi này giúp liên kết bạn với chính bản thân mình, với tự nhiên và với sự sáng tạo.

MỐC THỜI GIAN – DÒNG SÔNG CUỘC ĐỜI

Các cuốn sách lịch sử thường đưa ra mốc thời gian cho những sự kiện quan trọng, ghi lại một thời đại đáng nhớ hay cuộc đời một nhân vật nổi tiếng. Tạo một mốc thời gian cá nhân là công cụ tuyệt vời để nhìn thấy bức tranh toàn cảnh cuộc đời bạn. Hãy lập một bảng sự kiện cho cuộc đời bạn, bao gồm mọi sự kiện bạn cho là đáng lưu ý, cả với cá nhân bạn và thế giới.

Sau khi bạn đã phác thảo được những mốc chính trong cuộc đời mình, hãy tưởng tượng cuộc đời như một dòng sông. Hãy hình dung phía đầu nguồn, có thể sẽ là những khối băng trong suốt trên đỉnh núi. Và đích đến của cuộc đời bạn sẽ là đại dương.

Hãy miêu tả những con đập, đê, gió lốc, xoáy nước và thác ghềnh từ trước tới giờ trong cuộc đời bạn. Đâu là những chỗ hợp dòng lớn nhất với các con sông và luồng nước khác? Con sông của bạn sâu bao nhiêu? Trong lành đến mức nào? Dòng sông này đã bao giờ đóng băng, gần như khô cạn hay nước chảy tràn bờ chưa? Lượng nước ngầm thế nào? Nó có chứa sự sống, mang lại thức ăn cho những người cư ngụ ở hai bên bờ không? Hãy nhìn vào toàn bộ cuộc đời bạn. Leonardo đã viết: “Trong các dòng sông, nước mà bạn chạm vào là đoạn cuối của những gì đã qua, và là đoạn khởi đầu cho những gì mới đến: vì vậy nó ở thời hiện tại”.

Hãy sử dụng khả năng lựa chọn của bạn, ngay trong thời điểm hiện tại, để điều khiển hướng đi và chất lượng cho dòng sông cuộc đời.

“NGẪM KỸ ĐOẠN KẾT”

Thật khó tin lời nói của Vasari rằng trước lúc nhắm mắt, Leonardo còn chất chứa đầy những ăn năn và xin lỗi “Chúa và loài người vì còn để lại quá nhiều công trình dang dở”. Dù vậy, chúng ta biết rằng trong những lúc tuyệt vọng, đại danh họa đã viết: “Dimmi se mai fu fatto alcuna cosa?” “Hãy nói cho tôi biết có gì có thể hoàn thành được không?” Cho dù còn nhiều việc chưa hoàn thành, ngay cả Leonardo cũng không thể tưởng tượng

được khối lượng di sản của chính mình.

Leonardo là "con người ý tưởng" cuối cùng. Cho dù không ai có thể vượt qua ông về kỹ năng thực tế trong tất cả các lĩnh vực, sức mạnh lớn nhất của ông không nằm ở khâu thực hiện. Mặc dù vậy, khi tuổi ngày càng cao và bắt đầu ý thức về cái chết, ông càng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt ra rõ ràng các mục tiêu và theo đuổi nó cho tới khi hoàn thành. Trong những năm cuối đời, ông nhiều lần viết: "ngẫm kỹ đoạn kết" và "cân nhắc phần cuối trước tiên". Ông thậm chí còn có một bản vẽ thể hiện các mục tiêu cá nhân của mình.

Bạn có thể đề ra và đạt được các mục

tiêu một cách hiệu quả hơn với sự trợ giúp của một từ viết tắt đơn giản – hãy làm sao để mọi mục tiêu của bạn đều SMART (SÁNG SUỐT).

S – Specific (Cụ thể): Xác định chính xác và chi tiết cái mà bạn muốn đạt được.

M – Measurable (Có thể đánh giá được): Quyết định xem bạn sẽ đánh giá tiến bộ của mình như thế nào và quan trọng hơn cả là bạn biết mình đã đạt được mục tiêu đề ra bằng cách nào.

A – Accountability (Trách nhiệm): Cam kết đầy đủ là sẽ đạt được mục tiêu. Khi đặt mục tiêu cho cả nhóm, cần chắc chắn trách nhiệm phải rõ ràng.

R – Realistic and Relevant (Thực tế và Thích đáng): Hãy đặt những mục tiêu đầy tham vọng nhưng phải có khả năng đạt được; như Leonardo viết: "Chúng ta không nên thiết tha với những điều không thể". Hãy kiểm tra xem các mục tiêu của bạn có phù hợp với quan điểm chung về mục đích và giá trị hay không.

T – Time Line (Mốc thời gian): Lập bảng ghi rõ mốc thời gian bạn đạt được các mục tiêu của mình.

Trước khi bạn thực hiện bài tập cuối cùng, bao gồm cả hướng dẫn để đặt ra những mục tiêu SÁNG SUỐT (SMART) cho cuộc đời, hãy chuẩn bị bằng cách "ngẫm kỹ đoạn kết". Cân nhắc di sản mà

bạn muốn để lại. Trong cuốn sổ tay của mình, viết lời ca ngợi có thể nhận được từ phía gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và các thành viên trong cộng đồng. Bạn muốn được nhớ đến như thế nào?

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY TỔNG THỂ CHO CUỘC ĐỜI BẠN

Một trong những mục đích của cuốn sách này là cung cấp cho bạn những công cụ giúp cho cuộc sống của bạn sẽ như một tác phẩm nghệ thuật. Để giúp bạn thực hiện mục tiêu này, hãy tập những bài tập dưới đây để tạo ra một tác phẩm nghệ thuật về cuộc đời bạn.

Trong bài tập cuối cùng này, bạn sẽ nhìn vào cuộc đời mình – các mục tiêu, giá

trị, ưu tiên và mục đích – từ quan điểm nguyên tắc Kết nối. Thật quá dễ dàng nếu chúng ta chỉ đi hết cuộc đời mà không cân nhắc thấu đáo mình muốn gì. Đương nhiên, lúc nào chúng ta cũng đều nghĩ về sự nghiệp, các mối quan hệ và vấn đề tài chính. Nhiều người đã dành một khoảng thời gian đáng kể để tạo ra tầm nhìn xa trông rộng, các mục tiêu và chiến lược trong công việc. Nhưng hiếm khi chúng ta suy ngẫm tất cả các mục tiêu cá nhân của mình và xem chúng phù hợp với nhau như thế nào.

Các lợi ích của việc lập bản đồ tư duy tổng thể cho cuộc đời của bạn là:

• Bằng việc ghi lại mọi mục tiêu, ưu tiên

và giá trị của bạn trên một mảnh giấy, bạn có thể thấy được sự kết nối, hay sự thiếu kết nối trong cuộc đời.

• Khi bạn làm sáng tỏ cách thức mọi thứ trong cuộc đời bạn kết nối với mọi thứ khác như thế nào, bạn sẽ có nhiều khả năng vượt qua sự thiếu hợp tác, xung đột và "những điểm mù" vốn có thể cản trở bạn đạt được mục tiêu và ước mơ.

• Nhờ việc thể hiện các mục tiêu và ưu tiên bằng các từ khóa và hình ảnh, bạn sẽ kết hợp được năng lực nghệ thuật và khoa học để tiếp thêm năng lượng cho tầm nhìn sáng tạo của mình.

Để đạt được hiệu quả cao nhất từ bài tập có thể thay đổi cả cuộc đời này, tôi đề

xuất bạn nên dành tối thiểu một giờ mỗi ngày trong bảy ngày. Bảy ngày không nhất thiết phải liên tục, nhưng bạn nên đặt mục tiêu hoàn thành cả bài tập trong ba tuần. Hãy lập cho mình một không gian tương ứng với xưởng vẽ của đại danh họa: thay vì bút lông và các tấm toan, bạn sẽ dùng bút phớt màu và giấy trắng khổ lớn. Làm việc với loại âm nhạc có thể gây cảm hứng cho bạn và để không gian ngập tràn mùi hương mà bạn yêu thích.

Ngày thứ nhất: Phác thảo bức tranh lớn về những giấc mơ của bạn

• Tạo "Impresa" (biểu tượng) cho riêng bạn – Biểu tượng là "lôgô" cá nhân của

các học giả, quý tộc và quân vương trong thời Phục hưng. Hãy tạo cho riêng bạn một biểu tượng cá nhân, một lôgô. Hãy dành thời gian và để một hình ảnh vang dội xuất hiện từ bên trong. Biểu tượng này sẽ trở thành hình ảnh trung tâm trong bản đồ tư duy cho cuộc đời bạn.

• Lập bản đồ “Sprezzatura” (bình thản) cho các mục tiêu của bạn – Vẽ phác biểu tượng của bạn ở chính giữa tờ giấy trắng khổ lớn. Trên những đường tỏa ra từ hình vẽ trung tâm, viết in hoa một từ khóa hay vẽ phác một biểu tượng cho từng lĩnh vực chính trong cuộc đời bạn, như: con người, sự nghiệp, tài chính, nhà cửa, tài sản, tinh thần, niềm vui, sức khỏe, phục vụ, đi lại, học tập và bản thân. (Thể hiện

những lĩnh vực này của cuộc sống bằng bất kỳ từ ngữ nào bạn thích; hãy thoải mái bổ sung, xóa bỏ hay thay đổi các lĩnh vực đó). Hãy làm sao cho bản đồ đầu tiên này trở thành một phác thảo “bức tranh lớn” cho cuộc đời bạn. Tự đặt câu hỏi: “Mình muốn gì?” cho từng lĩnh vực.

Nhìn vào bản phác thảo đầu tiên của bạn và tự hỏi: “Mình đã thể hiện tất cả các lĩnh vực quan trọng với mình chưa? Nếu có một thứ mình có thể có, làm hay trở thành, đó là cái gì?”

Ngày thứ hai: Khám phá mục tiêu của bạn

Bắt đầu bằng việc vẽ biểu tượng của bạn

ở chính giữa một tờ giấy mới. Bây giờ, hãy tư duy một bản đồ có tổ chức hơn cho các mục tiêu cuộc đời bạn, với những hình vẽ nhiều màu sắc và tươi sáng cho từng lĩnh vực chính. Tỏa ra từ mỗi nhánh chính (Tài chính, Sức khỏe, v.v...) hãy viết in hoa các từ khóa hay vẽ hình khác để bắt đầu thể hiện cụ thể các mục tiêu của bạn đối với mỗi nhánh. Hãy đi sâu thăm dò mỗi nhánh:

• Con người – Những mối quan hệ nào quan trọng nhất với mình? Những mối quan hệ lý tưởng nhất của mình cần những tính chất nào?

• Sự nghiệp – Mục tiêu nghề nghiệp cuối cùng của mình là gì? Những mục tiêu tạm

thời của mình là gì? Công việc hay sự nghiệp lý tưởng của mình là gì?

• Tài chính – Mình cần bao nhiêu tiền để chu cấp tất cả cho các mục tiêu và ưu tiên khác của mình?

• Nhà cửa – Môi trường sống lý tưởng của mình là gì?

• Tài sản – Những thứ gì quan trọng với mình?

• Tinh thần – Mình muốn có quan hệ thế nào với Chúa? Làm cách nào để lòng thương và ân huệ của Chúa tác động đến mình?

• Sức khỏe – Mình muốn có dáng người

thế nào? Mình muốn có năng lượng như thế nào?

• Niềm vui – Điều gì sẽ mang lại niềm vui lớn nhất cho mình?

• Phục vụ – Mình mơ ước được đóng góp gì cho người khác?

• Đi lại – Mình muốn đi đến đâu?

• Học tập – Nếu có thể học một thứ gì đó, mình sẽ chọn học gì?

• Bản thân – Mình muốn thành người như thế nào? Mình muốn nuôi dưỡng những phẩm chất nào?

Hãy sử dụng tất cả các giác quan của bạn

để tạo ra một hình ảnh sống động về những điều bạn muốn trong từng lĩnh vực. Có thể bạn muốn lập bản đồ tư duy riêng cho một hoặc tất cả các mục tiêu chính trong đời. Sau đó, hãy kết hợp lại thành bản đồ tư duy tổng thể cho cuộc đời bạn.

Ngày thứ ba: làm sáng tỏ những giá trị cốt lõi của bạn

Các mục tiêu của bạn thể hiện câu trả lời của bạn với câu hỏi "Tôi muốn gì?". Hiểu biết của bạn về những giá trị của mình bắt nguồn từ việc cân nhắc "Tại sao tôi muốn điều này?". Hãy nhìn vào từng mục tiêu của bạn, suy ngẫm về các câu hỏi "Tại sao tôi muốn điều này?",

“Tại sao nó quan trọng?” và “Mục tiêu này được thực hiện sẽ mang lại gì cho cuộc đời tôi?”

Hãy tự hỏi: “Bao nhiêu phần những gì tôi muốn do hoàn cảnh quyết định: những lời nói tôi tiếp thu từ cha mẹ, linh mục và các học giả? Bao nhiêu phần những gì tôi muốn do phản ứng thuận theo hay chống lại hoàn cảnh của tôi quyết định? Bao nhiêu phần những gì tôi thật sự muốn xuất phát từ bản chất con người tôi, độc lập khỏi hoàn cảnh hay phản ứng?”

Khi bạn suy ngẫm về những động cơ sâu xa hơn là nền tảng cho những mục tiêu, các giá trị cốt lõi của bạn bắt đầu được thể hiện rõ nét. Bài tập này được thiết kế

để nhấn mạnh sự thể hiện đó. Danh sách sau đây chứa đựng một vài từ khóa thể hiện giá trị. (Bạn hãy tự bổ sung những từ khóa của mình vào danh sách này bất kỳ lúc nào). Đọc qua toàn bộ danh sách và ghi nhận phản ứng của bạn với mỗi từ khóa. Những từ nào để lại âm hưởng mạnh mẽ nhất? Hãy chọn 10 từ mạnh nhất và sau đó xếp chúng theo thứ tự tầm quan trọng với bạn.

thành tựu	sự trung thực	tính ham vui
cuộc phiêu lưu	sự khiêm nhường	Niềm vui thích
tính xác thực	khiếu hài hước	sức mạnh
nhận thức	trí tưởng tượng	sự công nhận
cái đẹp	sự độc lập	tôn giáo
từ thiện	sự sáng suốt	sự tôn trọng
cộng đồng	tính chính trực	trách nhiệm
lòng trắc ẩn	sự công bằng	sự an toàn
cạnh tranh	lòng tốt	độ nhạy cảm
óc sáng tạo	tri thức	sự thanh thản
kỷ luật	lãnh đạo	tinh thần
sự đa dạng	học tập	tính tự phát
sinh thái	tình yêu	sự ổn định
sự tuyệt hảo	sự trung thành	địa vị
sự phấn khích	tiền bạc	sự tinh tế
sự thể hiện	tự nhiên	dạy dỗ
gia đình	tính mới lạ	Thời gian
thời trang	trật tự	truyền thống
tự do	sự độc đáo	chân lý
tình bạn	niềm đam mê	chiến thắng
niềm vui	lòng yêu nước	sự thông thái
tính hào phóng	sự hoàn hảo	lao động

Suy ngẫm về 10 giá trị trong danh sách của bạn. Các giá trị của bạn được phản ánh thế nào qua mục tiêu? Những lĩnh vực nào trong cuộc sống thể hiện chính xác nhất giá trị của bạn? Những lĩnh vực nào đưa bạn rời xa những giá trị của mình?

Tiếp đó, hãy tạo một hình ảnh hay một biểu tượng tượng trưng cho từng giá trị cốt lõi của bạn.

Ngày thứ tư: Suy ngẫm về mục đích của bạn

Một vài người dường như được sinh ra với một nhận thức rất rõ ràng về mục

đích. Ví như Leonardo, ông luôn tổ chức cuộc sống xung quanh việc kiếm tìm chân lý và cái đẹp. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều cần suy ngẫm rất nhiều để hiểu được ý nghĩa và mục đích cuộc đời mình. Bí quyết của việc khám phá mục đích cuộc đời là luôn giữ câu hỏi "Mục đích của tôi là gì?" trong tâm trí và trái tim cho tới khi mọi chuyện sáng tỏ. Trong lúc chờ đợi, hãy làm bài tập sau để giúp bạn cảm nhận tốt hơn thời điểm sáng tỏ này:

NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA LEONARDO VÀ LỜI KHUYÊN CHO CUỘC SỐNG

Cùng với trí thông minh nghệ thuật và khoa học, Leonardo còn có những quan

sát, hiểu biết thấu đáo và lời khuyên về một loạt vấn đề như đạo đức, quan hệ giữa người với người và đáp ứng những nhu cầu tinh thần. Khi bạn lắp ráp bản đồ tư duy tổng thể về cuộc đời mình, có thể bạn sẽ muốn cân nhắc một vài lời chỉ dẫn của đại thiên tài về cuộc sống.

Về vật chất và tham vọng

“Không hứa với mình những điều hoặc làm những điều mà nếu mất chúng, có thể bạn sẽ phải chịu tổn hại vật chất”.

“Hạnh phúc là tài sản chỉ được con mắt của người sở hữu nó nhìn thấy”.

“Đối với những người có tham vọng, những người mà cả những lợi ích của

cuộc sống cũng như vẻ đẹp của thế giới không đủ làm hài lòng họ, thì thật tiếc là họ đã lãng phí cuộc đời và không có được những lợi ích cũng như vẻ đẹp của thế giới này”.

“Người sở hữu nhiều nhất lại sợ mất nhiều nhất”.

Về đạo đức và trách nhiệm cá nhân

“Sự công bằng đòi hỏi khả năng, hiểu biết thấu đáo và ý chí”.

“Bạn không thể có được quyền thống trị lớn hơn hay nhỏ hơn quyền thống trị của bản thân”.

“Người không trừng phạt cái ác chính là

đã chấp thuận việc thực hiện cái ác”.

“Người đi thẳng hiếm khi ngã”.

“Xem xét một người xứng đáng được ngợi khen hay chê bai thì chỉ cần để ý đến những hành động nằm trong hay ngoài quyền hạn của anh ta”. (Leonardo mượn ý của Aristotle).

Về mối quan hệ

“Hãy xin lời khuyên từ những người tự kiểm soát mình tốt”.

“Đòi quyền lợi cũng mỏng manh như sự vô ơn”.

“Hãy khiển trách riêng một người nhưng

hãy ngợi khen người đó trước mọi người".

"Sự nhẫn nại tránh cho bạn khỏi sự xúc phạm giống như quần áo giúp bạn tránh được lạnh giá".

Về tình yêu

"Hãy thích – hãy yêu một điều gì đó vì chính nó chứ không vì một lý do nào khác".

"Tình yêu với bất kỳ điều gì là kết quả từ hiểu biết của chúng ta về điều đó và sẽ phát triển khi hiểu biết được đào sâu thêm".

Và Leonardo rất thích trích dẫn câu ngạn

ngữ Latinh cổ “Amor vincit omnia”, “Tình yêu chinh phục mọi thứ”.

• Viết theo luồng ý thức “Mục đích của tôi không phải là!” Điều này sẽ giúp bạn xác định “khoảng phủ định” xung quanh mục đích của bạn.

• Viết bài “Trình bày mục đích” trong tối đa 25 từ. Hãy thật sự cố gắng. Sau đó, mỗi tháng một lần, hãy viết lại cho tới khi bạn cảm thấy có một luồng năng lượng tập trung chạy khắp toàn thân khi bạn đọc nó.

• Bạn đã tìm được khi từng tế bào đều nói: “Đúng!”

Ngày thứ năm: đánh giá thực tế hiện thời

Xem lại các lĩnh vực chính trong cuộc sống, đánh giá khách quan vị trí hiện tại của bạn. Đối với khía cạnh được bổ sung, hãy lấy ý kiến phản hồi từ người mà bạn tin tưởng. Hãy hỏi:

• Con người – Các mối quan hệ hiện tại của mình thế nào?

• Sự nghiệp – Tình trạng sự nghiệp hiện tại của mình là gì?

• Tài chính – Tình trạng tài chính của mình là gì? Tài sản, các khoản nợ, thu nhập và tiềm năng thu nhập của mình thế nào?

• Nhà cửa – Hoàn cảnh sống hiện giờ của mình là gì?

- Tài sản – Mình có những gì?

- Tinh thần – Mình có quan hệ thế nào với Chúa?

- Sức khỏe – Dáng người mình thế nào? Năng lượng mình đang có thế nào?

- Niềm vui – Mình có đang vui thích tận hưởng cuộc sống không?

- Phục vụ – Mình đã có đóng góp gì cho người khác?

- Đi lại – Mình đã tới những đâu?

- Học tập – Những lỗ hổng lớn nhất trong học tập của mình là gì?

• Bản thân – Lúc này tôi thuộc típ người nào? Những điểm mạnh và yếu của mình là gì?

• Giá trị – Đâu là điểm khác biệt giữa những giá trị tôi muốn có và những giá trị tôi thật sự hiện có, thể hiện qua những hành động và hành vi của tôi?

Ngày thứ sáu: Tìm kiếm kết nối

Lập một bản đồ tư duy mới chứa đựng tất cả các mục tiêu và các nhánh cho giá trị và mục đích của bạn. Hãy vẽ biểu tượng và các hình vẽ khác cẩn thận, sống động, đẹp đẽ. Sau khi đã thể hiện mục tiêu, giá trị và mục đích cuộc đời trên một trang giấy lớn, hãy treo kiệt tác bản đồ tư duy mới hoàn thành của bạn lên tường nhà

hay phòng làm việc. Tiếp đó, hãy suy ngẫm những câu hỏi sau:

• Có từ khóa nào xuất hiện nhiều lần trong bản đồ của mình không? Chúng có gợi ra một chủ đề nào không?

• Các mục tiêu có phù hợp với mục đích và giá trị của mình không?

• Cuộc sống của mình có cân đối không – các mục tiêu, giá trị và mục đích có khớp nhau và hỗ trợ nhau không? Đại danh họa đã viết: “Tỷ lệ không chỉ có trong các con số và đo đạc, mà còn có trong âm thanh, khối lượng, thời gian, địa điểm và trong mọi dạng năng lượng tồn tại”. Hãy hỏi: Sự nghiệp ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe và mức năng lượng của mình?

Sức khỏe và mức năng lượng ảnh hưởng thế nào đến các mối quan hệ của mình? Các mối quan hệ thể hiện tinh thần tôi thế nào? Sự liên quan giữa tinh thần, tài chính và tài sản của mình là gì? Vấn đề tài chính ảnh hưởng đến thái độ học tập và đi lại của mình thế nào? Mình có đang tìm kiếm sự cân bằng giữa lòng vị tha và niềm vui thích không?

- Các ưu tiên của mình là gì?

- Cách thức hiện tại của mình trong công việc, quan hệ, học tập, yêu thương, thư giãn và phân bổ thời gian cũng như tiền bạc có đóng góp vào việc đạt được những mục tiêu và mục đích của mình không?

Khi đã hoàn thành phần đánh giá mối liên hệ và tính cân đối của các mục tiêu với cuộc sống hiện tại, bạn hãy tìm câu trả lời cho các câu hỏi sau: Khoảng cách lớn nhất giữa những điều tôi muốn với những điều tôi đã đạt được là gì? Tôi có đang "trên đường" hiện thực hóa những mục tiêu quan trọng nhất của mình? Tôi cần điều chỉnh gì để cân bằng cuộc sống của mình?

Bây giờ sẽ là câu hỏi quan trọng nhất dành cho các nghệ sĩ của cuộc đời: Tôi có sẵn sàng duy trì sự căng thẳng sáng tạo giữa lý tưởng và hiện thực không? Đương nhiên, việc duy trì sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn có chiến lược thu hẹp khoảng cách.

Ngày thứ bảy: Lập kế hoạch cho thay đổi

Bạn xác định mục tiêu và tầm nhìn của mình qua việc suy ngẫm về câu hỏi “Tôi muốn gì?”.

Bạn làm sáng tỏ các giá trị và mục đích của mình qua việc suy ngẫm về câu hỏi “Tại sao tôi muốn điều đó?”.

Bạn vạch ra chiến lược bằng cách trả lời câu hỏi “Tôi sẽ đạt được điều đó như thế nào?”.

Nhìn lại từ phần ngợi ca lý tưởng của bạn, qua các mục tiêu và cân nhắc những nguồn lực cũng như sự đầu tư mà bạn cần để thực hiện từng mục tiêu.

• Bây giờ, hãy chuyển đổi bản đồ tư duy cuộc đời bạn thành bản kế hoạch năm năm. Sau đó, hãy chuẩn bị kế hoạch cho một năm.

• Khi bạn đã hoàn thành bản đồ tư duy cho một năm, xem lại các mục tiêu và đảm bảo tính SÁNG SUỐT (SMART). Sau đó, hãy khẳng định lại từng lĩnh vực chính trong cuộc sống của bạn.

• Bây giờ, hãy quyết định những bước bạn định làm trong tuần này, trong ngày hôm nay để đạt được từng mục tiêu.

• Đầu tuần, dành khoảng 20 đến 30 phút lập bản đồ tư duy cho các mục tiêu, các ưu tiên và kế hoạch trong tuần của bạn. Nếu thích, bạn có thể lập mã màu từng

lĩnh vực chính trong cuộc sống. Điều này sẽ ngay lập tức cho bạn một phản hồi thị giác về thành công của bạn trong việc cân bằng các ưu tiên.

• Hãy nhìn vào bức tranh tổng thể về kế hoạch trong tuần của bạn. Một tuần của bạn có phải là một cầu vồng cân đối hay chỉ là một vệt mờ đơn sắc? Bạn có đủ thời gian để nuôi dưỡng các mối quan hệ, bảo vệ sức khỏe cũng như phát triển bản thân và tinh thần không?

• Khi bạn kiểm tra bản đồ hàng tuần, hãy tự hỏi từng hoạt động bạn dự định làm sẽ hỗ trợ như thế nào để đạt được mục đích và giá trị của bạn.

• Cuối cùng, mỗi ngày, hãy lập một bản

đồ tư duy cho kế hoạch hàng ngày của bạn. Nếu bạn có thể dành chỉ 10 đến 15 phút đầu ngày mới hay buổi tối trước khi đi ngủ để lập bản đồ tư duy cho các mục tiêu và ưu tiên, bạn sẽ giải quyết tốt hơn các thách thức hàng ngày theo phương thức kết nối.

Gắn hành trình của bạn vào một ngôi sao

Những chiến lược được soạn thảo kỹ càng nhất cũng hiếm khi diễn ra theo đúng kế hoạch. Nhưng người ứng biến giỏi nhất không chỉ "khởi động nó", họ bắt đầu với một kế hoạch được chuẩn bị tốt và sau đó sửa đổi cho phù hợp với hoàn cảnh biến động.

Bạn là thuyền trưởng trên con tàu của

chính mình, nhưng bạn không thể điều khiển được thời tiết. Đôi khi, cuộc sống có những ngày trời yên bể lặng, những khi khác lại là những cơn gió giật, bão tố và sóng thần. Leonardo khuyên: “Người nào gắn cuộc hành trình của mình vào một ngôi sao thì sẽ không thay đổi”. Hãy gắn cuộc hành trình của bạn vào một ngôi sao, sẵn sàng định hướng cho chuyến đi xuyên qua giông bão và quanh những tảng băng trôi chưa từng được biết đến.

Kể từ năm 1975, tôi đã quan sát hàng nghìn người trên thế giới sử dụng phương pháp lập bản đồ tư duy để làm rõ và đạt được các mục tiêu của mình. Trong nhiều năm, tôi đã cải tiến quy trình này và đương nhiên cũng áp dụng nó cho cuộc

sống của chính mình. Năm 1987, khi 35 tuổi, tôi dành rất nhiều công sức lập bản đồ tư duy tổng thể cho mình, tập trung đặc biệt vào những thứ tôi định tạo ra khi 40 tuổi. May mắn đã mỉm cười, và hầu như mọi thứ tôi mường tượng lúc trước – về nghề nghiệp, tài chính và bản thân – đều trở thành hiện thực. Năm 40 tuổi, tôi làm lại toàn bộ bài tập này một lần nữa, tập trung đặc biệt vào 5 năm tiếp theo, và một lần nữa hầu hết những ước mơ của tôi lại thành hiện thực. Giờ tôi 45 tuổi và vẫn đang thực hiện bài tập này.

Lẽ dĩ nhiên, quy trình lập bản đồ tư duy tổng thể không phải là một phép màu bảo vệ tôi khỏi nỗi thất vọng, sự lo lắng và nỗi buồn vốn là một phần trong cuộc đời

mỗi người; tôi cũng gặp những cơn gió giật, bão tố và thậm chí đôi khi cả sóng thần. Nhưng quy trình này là vô giá với tôi và tôi hy vọng nó cũng sẽ như vậy với bạn, khi bạn vẫn tiếp tục cuộc hành trình vì một ngôi sao.

Điểm lại các nguyên tắc của Da Vinci

Nhìn vào bản đồ tư duy cuộc đời bạn từ góc độ bảy nguyên tắc của Da Vinci:

Curiosità – Những câu hỏi tôi đang đặt ra có đúng không?

Dimostrazione – Làm cách nào tôi có thể học được từ những lỗi lầm và kinh nghiệm của mình? Làm cách nào tôi có thể phát triển khả năng độc lập tư duy

của mình?

Sensazione – Kế hoạch mài giũa các giác quan của tôi khi tôi ngày càng nhiều tuổi hơn là gì?

Sfumato – Làm cách nào tôi có thể tăng cường khả năng duy trì sự căng thẳng sáng tạo để chấp nhận những nghịch lý lớn trong cuộc sống?

Arte/Scienza – Tôi có đang cân bằng được nghệ thuật và khoa học tại nhà và tại nơi làm việc không?

Corporalita – Làm cách nào tôi có thể nuôi dưỡng sự cân bằng giữa cơ thể và tâm hồn?

Connessione – Tất cả các yếu tố trên khớp lại với nhau thế nào? Mọi thứ kết nối với mọi thứ khác như thế nào?

Suy xét kỹ càng các câu hỏi tự đánh giá trong từng chương trên và tự hỏi các câu trả lời của bạn đã thay đổi thế nào kể từ lúc bạn bắt đầu đọc cuốn sách này.

10. Kết luận: Di Sản của Leonardo.

Trong một lần hiếm hoi thể hiện cảm xúc của mình, khi nhớ lại hình ảnh ẩn dụ tuyệt vời của Platon về cái hang, Leonardo đã viết: “Bị thu hút bởi ước mong háo hức, khát khao được nhìn thấy sự pha trộn vĩ đại giữa những hình hài lạ lùng khác nhau mà tạo hóa đã tạo ra một cách tài tình, đã có lần tôi lang thang giữa những vách đá tối tăm và tới đứng trước lối vào một hang lớn. Tôi đứng tại đó chốc lát, dần mụ mị và không còn biết đến sự tồn tại của một hang đá như vậy, rồi cong lưng xuống, tay trái tỳ trên đầu gối, tay

phải che mắt, mí mắt trĩu xuống rồi khép lại, tôi thường cúi xuống thế này để xem liệu mình có thể nhận thấy bất kỳ thứ gì bên trong hay không; nhưng bóng tối đậm đặc bên trong khiến tôi không thể làm điều này. Và sau khi đã đứng ở đó chốc lát, có hai điều xuất hiện trong tôi, sợ hãi và khát vọng – sợ hãi bởi cái hang tối đầy đe dọa và khát vọng muốn biết liệu có điều gì tuyệt diệu trong đó hay không".

Đặc điểm quan trọng trong di sản của Leonardo là cảm hứng với trí tuệ và ánh sáng để chiến thắng nỗi sợ và bóng tối. Trong cuộc kiếm tìm chân lý và cái đẹp không bao giờ kết thúc của ông, nghệ thuật và khoa học đã kết giao dưới sự hỗ

trợ của kinh nghiệm và nhận thức. Sự tổng hòa độc đáo giữa logic và trí tưởng tượng, lý lẽ và sự lãng mạn của ông đã thách thức, khơi nguồn cảm hứng và là trở ngại cho nhiều học giả qua nhiều thời đại. Bộ óc khoa học và nghệ thuật vĩ đại nhất trong lịch sử đã đạt tới mức huyền thoại. Trong kỷ nguyên của chuyên môn hóa và phân đoạn, Leonardo da Vinci tỏa sáng như một ngọn hải đăng về tính toàn diện, nhắc nhở chúng ta ý nghĩa của việc được tạo ra trong hình hài của đấng Tạo Hóa.

Nữ thần Matelda từ Paradiso của Dante của Leonardo da Vinci. Dante viết một câu trong Paradiso có thể vận dụng rất hay vào niềm đam mê mạnh mẽ mà các

học trò của đại danh họa đã thấy: “Ai có thể kìm hãm ta trong xiềng xích ngọt ngào đến vậy?” “Che mi ligasse con si dolci vinci?”

PHẦN BA: Khóa học vẽ Da Vinci cho người mới bắt đầu

Leonardo nhấn mạnh vẽ là nền tảng của hội họa và việc học cách nhìn. Đối với đại danh họa, vẽ không chỉ là minh họa, mà còn là chìa khóa để hiểu việc sáng tác và sáng tạo. Vì vậy, để mang cảm hứng đến cho những người ham thích Da Vinci, học vẽ là cách tốt nhất để mài sắc khả năng nhìn và sáng tạo.

Nhiều người lưỡng lự khi bắt đầu vẽ bởi họ tin rằng mình “không có tính nghệ sĩ”. Tôi biết vậy bởi tôi đã là một trong số đó. Ở trường tiểu học của tôi, “lớp học nghệ thuật” được tổ chức 2 buổi một tuần, và tôi rất ghét môn học này. Tôi không có năng khiếu đặc biệt và luôn khép nép khi thầy giáo phê bình những cố gắng vụng về để vẽ một chiếc máy bay hay một ngôi nhà. Tôi lớn lên với niềm tin chắc chắn “mình không thể vẽ, mình không có khiếu nghệ thuật”, và trong nhiều năm, tôi đã biến lời tiên tri này thành hiện thực. Sau đó, như là một phần trong chương trình tự đào tạo về giai đoạn Phục hưng của mình, tôi bắt đầu đi học vẽ. Tôi khám phá ra, và tôi tin bạn cũng sẽ như vậy, rằng vẽ là một hoạt

động vui và mang lại cơ hội mở rộng cái nhìn về cuộc sống.

Bảy điều dưới đây giúp bạn tận hưởng niềm vui thích lớn nhất cũng như đạt được tiến bộ nhanh chóng:

1. Bạn có thể vẽ. Nếu bạn nhìn thấy được, bạn có thể vẽ được. Vẽ rất đơn giản, tự nhiên và vui vẻ. Cũng giống như bất kỳ kỹ năng nào khác, vẽ đòi hỏi ham muốn học tập, tập trung cao độ và luyện tập.

2. Mục đích của vẽ là khám phá. Các bức vẽ của Leonardo là sự thể hiện những điều ông nhìn thấy, là nỗ lực khám phá bản chất mọi vật. Hãy thực hiện môn vẽ với sự đam mê được khám phá.

3. Vẽ cho bạn. Leonardo không vẽ để làm hài lòng người khác. Ông vẽ vì yêu thích việc này. Thực tế cho thấy, hầu hết các hình vẽ của ông đều ở trong các cuốn sổ tay dày cộm không được xuất bản, Leonardo đánh giá quá trình vẽ cao hơn tác phẩm đã hoàn thành. Khi học vẽ cho chính mình, bạn sẽ thấy mình có cái nhìn sâu sắc hơn và yêu thích nhiều thứ hơn.

4. Bạn có thể không thật sự biết mọi thứ trông thế nào. Để khám phá một điều mới, bạn cần phải thoát khỏi những kiến thức cũ. Một cản trở lớn đối với việc học vẽ là những "mã giống-như" rất tiêu biểu chúng ta đã gán cho sự vật. "Tôi biết cái này rõ như lòng bàn tay" là mã cho suy nghĩ "tôi không còn nhìn vào cái

này nữa, bởi tôi đã tạo được một hình ảnh trong tâm trí và thế là đủ.” Nhưng nếu bạn dành một khoảnh khắc ngay lúc này và thật sự nhìn vào lòng bàn tay thuận của mình, bạn có thể sẽ nhận ra điều gì đó mới mẻ… những đường bé xíu ngang dọc trên tay tạo nên mạng bất đối xứng nhỏ xíu. Một vết sẹo hoặc nốt ruồi nhỏ, hay các đường tĩnh mạch dưới da, và chúng chuyển động quanh khớp xương thế nào khi bạn di chuyển các ngón tay. Bạn có thể sẽ thấy có điều gì đó khác lạ mà trước đây bạn không để ý. Bây giờ, hãy nhìn sang bàn tay không thuận. Bạn có thấy sự khác biệt nào giữa hai bàn tay không? Đây là những yếu tố chúng ta đã bỏ qua khi nhấn nút “bật lại” trong tâm trí thay vì trải nghiệm ngay lập tức bằng

cách nhìn như Leonardo đã làm.

5. Trong các bài vẽ, bạn nên đặt bài “phê bình nghệ thuật” sang một bên. Khả năng “phê bình nghệ thuật” của bạn có thể rất hữu dụng khi quyết định mang bức tranh nào đến triển lãm, nhưng với người mới bắt đầu phê bình là quá vội vã. Hơn thế nữa, các nghệ sĩ giàu kinh nghiệm hiểu rằng ngừng phê bình là điều cần thiết đối với quy trình sáng tạo. Khi bạn trải qua các bài tập sau đây, đừng đánh giá chất lượng của các bức vẽ. Hãy bỏ qua đánh giá “đẹp” và “xấu” và chỉ vẽ.

6. Lời hướng dẫn sẽ có ích. Lần cuối bạn ngồi trong một lớp học nghệ thuật là khi nào? Trừ phi bạn có tài năng đặc biệt,

nhiều khả năng bạn học lần cuối năm 10 hay 11 tuổi. Bạn có thể tưởng tượng nếu mình cũng làm như vậy với các môn học khác? "Rất tiếc, chúng tôi không thấy bạn thể hiện chút năng khiếu nổi bật nào trong môn lịch sử, nên chúng tôi chỉ dạy bạn tới thời Trung Cổ thôi." Các kỹ thuật vẽ rất đơn giản và dễ học, nhưng đỏi hỏi có hướng dẫn. Vậy công thức cho một khóa học vẽ Da Vinci thành công là: Bạn phải có thái độ tích cực; cộng thêm khả năng tập trung cao độ, chăm chỉ luyện tập và sự thể hiện các yếu tố độc nhất, và chương này mang lại cho bạn một loạt hướng dẫn đơn giản, tuần tự giúp bạn phát triển các kỹ năng và sự ham thích.

7. Vẽ là quá trình nhìn cuộc đời một cách

mới mẻ. Các nghệ sĩ đã thành danh luôn tìm kiếm sự tươi mới và “tâm hồn của người mới bắt đầu”. Nếu bạn không vẽ trong một thời gian dài, thì “người nghệ sĩ” trong bạn vẫn còn trẻ trung, tươi mới và chưa mệt mỏi rã rời. “Tâm hồn của người mới bắt đầu” trong bạn sẽ biến quá trình khám phá này thành niềm vui. Hãy kiên nhẫn với chính mình, và nhớ rằng bức vẽ của ngày hôm nay sẽ đánh dấu tiến bộ cho ngày mai.

CÁC CÔNG CỤ VẼ

Bạn có thể đã có sẵn rất nhiều “nguyên liệu” này xung quanh mình. Nếu không, bạn chỉ cần một chuyến ghé thăm cửa hàng họa phẩm gần nhà là sẽ có đủ tất cả.

Hãy thu thập những thứ sau:

Giấy

1. Giấy in báo rất lý tưởng để ký họa nhanh.

2. Một bảng kê ký họa khổ lớn sẽ có ích trong tất cả các bài tập. Càng lớn càng tốt.

3. Sổ tay - Leonardo biết rằng cảm hứng ở mọi nơi, vì vậy ông luôn mang bên mình một quyển sổ còn trang trắng. Rất nhiều bài tập dưới đây sẽ đưa bạn ra thoát khỏi bức tường của nơi làm việc và ra ngoài thế giới rộng lớn. Bạn không bao giờ biết được khi nào cảm hứng sẽ đến, nhưng khi bạn luyện các bài tập, bạn

sẽ thấy nó đến thường xuyên hơn. Nên, như Leonardo đã làm, luôn mang cuốn sổ tay bên mình.

Dụng cụ vẽ

- Than chì: Độ mềm khác nhau sẽ tạo những đường tinh tế và mềm mại. Tìm ba loại bút chì khác nhau: 2B, 3B và một loại tùy bạn chọn. Viết ra giấy và xem loại nào bạn thích nhất.

- Chì Conté: Chì Conté có các thành phần như than chì hay chất màu, đất sét và nước; trộn tất cả thành bột nhão, ép thành thanh và nung. Loại này có bốn màu chính: đỏ (bốn sắc đỏ), nâu sẫm (nâu đỏ), trắng và đen (có các mức mềm, vừa và cứng). Chì Conté vẽ được trên

nhiều loại giấy, tạo ra những màu sắc đa dạng và những đường mịn. Hiệu ứng tương tự như bức chân dung tự họa bằng phấn đỏ của Leonardo.

- Than củi: Than củi tạo nên những đường đa dạng, sậm màu, dễ nhạt đi dưới tác động của môi trường.

- Bút: Bút gồm nhiều loại từ bút bi, bút kim, bút phớt đến các loại bút vẽ khác, tương tự bút máy. Dùng bút phớt ký họa nhanh rất phù hợp và dễ dàng (nên là loại bút dùng dung dịch tan trong nước). Chọn chiếc bút bi bạn thích. Tìm chiếc bút máy hay bút vẽ nhúng mực với vài loại ngòi khác nhau và mực.

- Cọ vẽ: Thông thường, đây được coi là

loại dụng cụ vẽ khó, nhưng đôi khi ta không thể cưỡng lại sự hào hứng với những vệt màu từ một cây cọ vẽ. Vì vậy, hãy chuẩn bị sẵn một hoặc hai chiếc thật tốt (cùng màu nước hoặc mực). Bạn hãy nhớ rằng, bất kỳ thứ gì có thể tạo ra một đường đều là dụng cụ vẽ; nên son môi viết trên gương, ngón chân di trên cát và chiếc máy bay trên bầu trời đều là những "dụng cụ vẽ".

- Sở thích: Thử nghiệm với bút chì, chì Conté, than củi, sáp, phấn màu, bút lông hay bút viết thư pháp. Điều quan trọng là chơi với nhiều phương tiện khác nhau để tìm ra thứ bạn thích nhất.

Dụng cụ tẩy xóa

- Tẩy: Một cục tẩy trắng là đủ. Đừng sử dụng tẩy quá nhiều. Loại tẩy hồng ở một đầu cây bút chì thực ra là dụng cụ tiện dụng làm nhòe những đường quá cứng… hãy sử dụng nó và bạn sẽ thấy tác dụng.

- Bút xóa: Bạn đừng quan tâm đến dụng cụ này.

- Ngón tay: Một dụng cụ di mờ tuyệt vời khác lúc nào cũng có sẵn.

Thước kẻ

- Thước thẳng rất hữu dụng trong việc trải tầm nhìn.

- Thước chữ T giúp bạn tạo góc gọn.

11. Chuẩn bị

TẠO MÔI TRƯỜNG NUÔI DƯỠNG TRÍ NÃO

Xưởng vẽ của Leonardo là một kho báu cảm xúc mà có thể chủ nhân của nó cũng không biết hết, luôn tràn đầy âm nhạc, hoa lá và hương thơm tuyệt vời. Theo cách của đại danh họa, bạn hãy tìm một nơi bình yên, đẹp và đủ ánh sáng để tập vẽ.

VẼ VỚI CƠ THỂ/TÂM HỒN

Vẽ là một hoạt động cơ thể/tâm hồn. Bạn sẽ học nhanh hơn và vui thích hơn nếu

trước khi vẽ bạn thực hiện một hai bài khởi động cho cơ thể/tâm hồn. Tất cả các bài tập bạn đã học trong chương Corporalita đều rất hữu ích. Bài tập tung hứng cũng như các bài tập luyện cho thuận hai tay, và quy trình trạng thái nghỉ ngơi cân bằng đặc biệt hữu dụng trong việc chỉnh lại cơ thể/tâm hồn bạn cho phù hợp với việc vẽ. Các bài tập lòng bàn tay - mắt, tập trung gần và xa, và "mắt mềm" trong chương Sensazione và thiền kết nối trong chương Connessione (Kết nối).

Ngoài ra, hãy tập những bài khởi động sau trước khi vẽ. Hãy lưu ý cách mỗi bài tập mở ra những cách vẽ khác nhau cho bạn.

Khởi động 1: Những cầu vồng toàn thân

Bạn sử dụng phần nào của cơ thể để vẽ?

Hầu hết mọi người sẽ nhìn xuống bàn tay và nói: "Tôi dùng tay." Nhưng đó mới chỉ là phần đỉnh của tảng băng. Hoạt động vẽ khiến bạn hài lòng nhất và biểu cảm tốt nhất được thực hiện với sự tham gia chủ động của toàn cơ thể. Bàn tay bạn nối với cả cánh tay, cánh tay nối với thân trên, thân trên được chân nâng đỡ. Để đánh thức sự tham gia tích cực của toàn cơ thể khi vẽ, hãy tập những bước sau:

- Bắt đầu bằng vẽ những hình tròn nhỏ trong khoảng không bằng từng ngón tay.

- Sau đó, xoay bàn tay theo hình tròn quanh cổ tay.

- Tiếp theo, tạo những hình tròn lớn hơn bằng cẳng tay của bạn.

- Và cuối cùng, tạo những hình tròn thật lớn bằng cách vung cả cánh tay.

- Bây giờ, hãy làm lại tất cả các bước trên, nhưng lần này hãy tưởng tượng ra những vệt màu bắt nguồn từ lòng đất, chạy qua thân người và tuôn ra qua đầu ngón tay bạn. Hãy tô cả vũ trụ bằng màu cầu vồng lộng lẫy.

Khởi động 2: Tự mát xa

Ngồi thoải mái và tận hưởng hít thở sâu, nhẹ nhàng. Bây giờ, bắt đầu mát xa tay thuận của bạn. Mát xa các ngón tay, đốt ngón tay, lòng bàn tay và cổ tay; sau đó, mát xa lên cẳng tay dưới, khuỷu, cẳng tay trên, về phía vai. Khám phá kết cấu sâu bên trong của xương, cơ và gân. Sau đó, làm tương tự với tay bên kia. Kết thúc bằng một lượt mát xa nhẹ khuôn mặt, cổ và da đầu bạn, đặc biệt chú trọng thư giãn trán và quai hàm.

Khởi động 3: Viết nguệch ngoạc

Ai nói chúng ta phải làm đúng ngay từ lần đầu tiên? Chính chúng ta nói vậy, nhưng là trong tâm trí. Bài tập viết nguệch ngoạc giúp chúng ta bắt đầu có

niềm tin đó:

- lấy một tờ giấy trắng tinh và nguệch ngoạc các hình khối, đường nét, kết cấu về cảm giác của bạn trong hiện tại. Nếu bạn cảm thấy hồi hộp, hãy thể hiện ra trên mặt giấy. Cứ viết tiếp cho đến khi trang giấy đã chứa đầy sự căng thẳng, và cơ thể bạn đã được thư giãn và thoải mái để vẽ.

- Thậm chí, hãy chơi bản nhạc bạn yêu thích và viết nguệch ngoạc về nó.

(Trang 270 - Ký họa trong một quyển sổ của đại danh họa)

12. Vẽ thực

ĐIỂM KHỞI ĐẦU ĐƠN GIẢN: NHỮNG KHUÔN HÌNH MÀ CHÚNG TA BIẾT

Dành chút thời gian nhìn vào bất kỳ thứ gì - quyển sách này, vật treo trên tường, thứ gì đó ngoài cửa sổ - bất kỳ thứ gì. Khi nhìn, bạn có thể tìm ra hình tam giác, hình tròn, hình vuông, các đường thẳng, đường cong hay các dấu chấm không? Có thứ nào không thể chia nhỏ thành các hình cơ bản này không?

Một bí mật thú vị giúp bạn nhìn nhận được sự chân phương rất cần thiết khi vẽ

là: mọi thứ đều được tạo thành từ hình tròn, hình tam giác, hình vuông, đường thẳng, đường cong và dấu chấm. Nhà nghiên cứu Da Vinci, Martin Kemp, mô tả lý lẽ của Leonardo: "… sự phức tạp hữu cơ của vật thể đang sống cho đến những sắc thái nhỏ nhất của dạng thức biến đổi của nó hình thành dựa trên sự tác động lẫn nhau phong phú vô tận của những mẫu hình học theo quy luật tự nhiên".

Lấy hình tam giác, hình tròn và hình vuông làm chủ đề cho một ngày quan sát của bạn. Sau đó, lấy đường thẳng, đường cong và dấu chấm làm chủ đề cho một ngày quan sát khác. Hãy lưu ý cách thức chúng thể hiện vai trò trong cuộc sống

hàng ngày: trên khuôn mặt người, trong kiến trúc, đồ gỗ nội thất, nghệ thuật và tự nhiên. Ghi lại quan sát của bạn vào sổ tay.

Đồng thời, lấy một mảnh giấy và vẽ nhanh những hình sau:

(trang 272) (Hãy chú ý những hình này không hoàn hảo… đây không phải là một khóa vẽ kỹ thuật cho ngành cơ khí, các hình của chúng ta là hữu cơ.)

("Hình vuông" là bất kỳ hình gì có bốn góc.)

Mọi hình vẽ đều là sự kết hợp của những yếu tố cốt lõi đơn giản này.

CÁCH NHÌN MỚI

Chúng ta nghĩ mình biết nhìn như thế nào, nhưng như Leonardo đã nói, "Mọi người nhìn mà không thấy…"

Nhìn để vẽ đồng nghĩa với việc nhìn vào các đồ vật như thể bạn chưa bao giờ nhìn thấy chúng. Thay vì lấy việc nhận biết và thể hiện cụ thể làm mục đích vẽ - ví dụ, "đó là một quả táo" - một nghệ sĩ bỏ qua khái niệm "quả táo" và nhìn các tính chất của vật thể theo cách cơ bản hơn: hình dạng, màu sắc và cấu tạo.

Dưới đây là một vài bài tập để bạn khám phá cách nhìn này.

Bài tập nhìn 1: Vẽ ngược từ dưới lên

Vẽ ngược giải phóng chúng ta khỏi những quan niệm thông thường. Hãy nhìn vào những đường và hình dạng dưới đây. Vẽ lại khi bạn thấy chúng, trên một tờ giấy trắng tinh.

Bài tập nhìn 2: Vẽ bằng tay không thuận

Bây giờ, với tay không thuận, hãy vẽ lại bức chân dung Leonardo da Vinci một lần nữa. Hãy ghi nhận tác động lên tri giác, nhận thức và sự nhạy cảm khi bạn vẽ ngược và (hoặc) vẽ trái tay. Nếu những bài tập này mang lại cho bạn một cảm giác lạ, thì bạn đang bước vào thế giới của nghệ sĩ rồi đó.

Bạn nhận thấy điều gì từ lần thứ nhất đến

lần thứ hai?

Bài tập nhìn 3: Sáng và tối

Một trong những đóng góp vĩ đại của Leonardo cho nghệ thuật là việc phối màu sáng và tối, nghĩa là sử dụng sự tương phản giữa sáng và tối để tạo độ nhấn kịch tính.

Trước thời Phục Hưng, các nghệ sĩ thường nhấn mảng sáng, không sử dụng mảng tối. Đối với nhiều nghệ sĩ trong thời kỳ đầu, đây vẫn là một lỗi dễ mắc phải. Trong nghệ thuật cũng như trong đời sống, cần can đảm sử dụng vào mảng tối trên bảng pha màu. Và chính từ sự phong phú của bóng tối và mảng tối bao quanh nó mà một vật thể có hình dạng,

kích thước và chiều sâu. Đại danh họa đã nhấn mạnh, “Bóng tối có ranh giới tại những điểm có thể xác định được. Người bỏ qua điều này sẽ tạo ra những tác phẩm không nổi bật, trong khi sự nổi bật là đỉnh cao và linh hồn của hội họa.”

Những bài tập đơn giản này sẽ giúp bạn đánh giá đúng sự phối màu sáng tối trong cuộc sống hàng ngày.

- Nhìn vào bóng râm. Lấy bóng râm làm chủ đề trong một ngày của bạn. Chú ý tính chất của bóng râm thay đổi thế nào với chuyển động của mặt trời qua một ngày. Ghi lại quan sát của bạn vào sổ tay.

- Thu lấy ấn tượng về tối và sáng. Đi dạo trong công viên, hay ngồi trong quán cà

phê yêu thích của bạn và nhìn mọi người đến rồi đi. Khi bạn nhìn cả thế giới đi qua, nheo mắt sao cho mọi thứ trở thành "ấn tượng". Đặt mục tiêu chỉ nhìn ánh sáng và bóng tối của thế giới, như thể mắt bạn là một chiếc máy quay đang làm một bộ phim đen trắng.

Bí quyết để thu được sáng và tối là tìm mảng tối. Khi bạn hỏi "Bóng tối là gì?", ánh sáng sẽ xuất hiện nổi bật. Luyện tập giúp bạn làm quen với việc nhìn thế giới theo cách này.

Bài tập nhìn 4: Các hình dạng biến đổi như kính vạn hoa

Như trong bài tập sáng/tối, hãy bắt đầu trong một bầu không khí thú vị với đôi

mắt nheo nheo. Nhưng lần này hãy hỏi câu “Hình nào có màu đỏ?”, “Màu xanh da trời?”, “Màu xanh lá cây?” và cứ như thế…

Khi tìm kiếm màu sắc/hình thù, thế giới quanh bạn sẽ mang một tính chất đậm chất điêu khắc, rực rỡ và biến đổi muôn màu. Hãy tận hưởng điều này.

Bài tập nhìn 5: Khung của nghệ sĩ

Vũ trụ dường như là vô tận; nhưng trang giấy thì có hạn, và đôi khi điều này có vẻ là một hạn chế. Nhưng là một nghệ sĩ, bạn sẽ học được cách sử dụng giới hạn của một trang giấy như một yếu tố thuận lợi.

Tạo hai hình chữ L từ cả hai bàn tay bằng cách giãn ngón cái và ngón trỏ cách nhau 900. Sử dụng hai góc này để tạo thành một khung tưởng tượng. Khi bạn thăm dò những “đối tượng” tiềm năng để quan sát và vẽ, luyện nhìn những đối tượng này qua “khung” của bàn tay bạn.

Làm một cái khung lớn hoặc nhỏ hơn, đẩy nó về bên phải, bên trái, lên trên hay xuống dưới. Hãy tận hưởng quyền năng của bạn khi được chọn và đóng khung tâm điểm.

Bài tập nhìn 6: Lược bỏ và thu hút

Khả năng sử dụng lão luyện sự mơ hồ không rõ ràng của Leonardo là thỏi nam châm thu hút sự chú ý của chúng ta vào

đối tượng của ông. Sau này, Cézanne đã sử dụng cách "thu hút" của riêng mình bằng việc làm mờ đi những gì không phải đối tượng của ông. Đây có lẽ là năng lực tuyệt vời nhất của người nghệ sĩ: năng lực chọn mảng cần tập trung, lược bỏ, ẩn đi, làm mờ hoặc để những thứ khác chỉ đóng vai trò làm nền.

"Đóng khung" một đối tượng, lần này không dùng đến tay nữa. Khi làm, hãy để mọi thứ không phải đối tượng của bạn được mờ đi; hãy làm "câm nín" mọi màu sắc và hình hài xung quanh. Hãy phủ một tấm mạng mỏng quanh tất cả những thứ không thuộc tâm điểm sự chú ý của bạn.

Hãy để cho mắt bạn mềm ra. Khi bạn

làm “nhòe đi” mọi thứ xung quanh, bạn sẽ trở nên thân thiện hơn với đối tượng của bạn.

ĐƯỜNG VIỀN VẼ TỪ NGOÀI VÀO TRONG

Đường viền là dạng bên ngoài, là “địa hình” cho đối tượng.

Bài tập đường viền 1: Vẽ qua tiếp xúc

Nhìn vào một vật thể ở gần bạn. Chọn thứ gì đó như một cái cây, quyển sách, cái tách hay cái ghế.

- Đầu tiên, lần theo bề mặt vật thể đó bằng ngón trỏ.

- Sau đó, vươn dài cánh tay, di chuyển ngón tay, lần này hãy tưởng tượng bạn đang chạm vào bề mặt vật thể.

- Tiếp đó, không sử dụng ngón tay nữa, tưởng tượng ánh nhìn là ngón tay, và ngón tay-ánh nhìn này đang chạm vào cạnh ngoài vật thể. Cạnh này không chỉ là khung bên ngoài, bởi vật thể có ba chiều; nên thực ra bạn đang định hình bề mặt của vật thể bằng cách tiếp xúc từ ánh nhìn ("cạnh ngoài" này chính là đường viền).

- Bây giờ, bạn đã sẵn sàng vẽ bằng tiếp xúc. Lần theo cạnh ngoài của vật thể bằng ngón tay-ánh nhìn, nhưng lần này đầu bút chì trên giấy là "sự mở rộng"

của tiếp xúc từ ánh nhìn tưởng tượng của bạn.

Quy tắc:

a) Chỉ nhìn vật thể khi bạn định hình nó bằng ánh nhìn.

b) Di chuyển ánh mắt quanh đường viền vật thể thật chậm.

c) Giữ đầu bút chì di chuyển trên mặt giấy cùng với một tốc độ ánh mắt di chuyển dọc theo đường viền.

d) Chỉ xem xét những điểm mà bạn đang vẽ theo cách này vào thời điểm hiện tại, không nghĩ gì đến bất kỳ phần nào bạn đã hay sắp vẽ.

e) Xây dựng niềm tin rằng bạn đang thật sự chạm vào vật thể bằng ánh nhìn của mình.

f) Đừng nhấc bút lên hay nhìn vào tờ giấy cho đến khi bạn đã vẽ xong đường viền.

Mặc dù hình vẽ có thể không giống vật thể, nó vẫn sẽ bộc lộ những tính chất ẩn giấu về cấu trúc và chiều sâu. Bài tập vẽ qua tiếp xúc này là phần nhập môn giàu tính sinh động với đường viền.

Bài tập đường viền 2: Bạn có nhớ bàn tay mình không?

Trước đây, chúng ta đã xem xét khái niệm “biết rõ như lòng bàn tay”. Sau đó,

chúng ta đã khám phá chính bàn tay. Như vậy giờ bạn đã biết bàn tay mình rồi đúng không?. Bây giờ, không nhìn vào bàn tay mình, hãy nhắm mắt lại và tái tạo bàn tay bạn trong tâm trí. Sau đó, với một tờ giấy mới, vẽ đường viền của bàn tay theo trí nhớ của bạn.

Khi đã vẽ xong, so sánh bức tranh với bàn tay thật. Tránh nghĩ đến việc đánh giá đẹp hay xấu. Chỉ hỏi: chúng giống nhau như thế nào? Khác nhau thế nào?

Bài tập đường viền 3: Vẽ bàn tay bạn qua tiếp xúc

Bây giờ, hãy quan sát bàn tay không thuận của bạn. Tưởng tượng ánh nhìn chậm rãi, xuyên thấu của bạn là một tiếp

xúc. Vẽ bàn tay bạn qua tiếp xúc. Hãy nhớ, vẽ qua tiếp xúc là một quá trình định vị bằng cảm giác ba chiều (không chỉ là một khung ngoài). Cũng đừng để bóng đánh lừa bạn; khi bạn "chạm" vào đối tượng, bạn sẽ có cùng một cảm giác bất kể đối tượng được đặt trong bóng râm hay ánh sáng. Thực hiện đúng các quy tắc của vẽ qua tiếp xúc trong Bài tập đường viền 1.

Bài tập đường viền 4: Viền tay

Bây giờ, bạn đã sẵn sàng vẽ đường viền bàn tay mình. Cũng giống như vẽ qua tiếp xúc, ngoại trừ việc lần này bạn phải nhìn đi nhìn lại giữa đối tượng và tờ giấy. Và bạn sẽ phải nhấc đầu bút chì lên khỏi mặt

giấy.

Hãy thử vẽ đường viền đối tượng mà bạn định vẽ qua tiếp xúc ban đầu.

VẼ CHUYỂN ĐỘNG

Khi khám phá chiều sâu của thiên nhiên, Leonardo nhận thấy mọi vật thay đổi và chuyển động không ngừng. Bản vẽ của ông chứa đựng một động lực bên trong, thể hiện đặc điểm cơ bản của chuyển động, ngay cả với những đối tượng cho cảm giác nằm im.

Phần lớn các bài tập vẽ trước đây của chúng ta cần chuyển động chậm, tỉ mỉ, chu đáo. Khi vẽ chuyển động, chúng ta sẽ chuyển sang cách vẽ nhanh và động hơn.

Bài tập vẽ chuyển động 1: Các vật thể rơi

- Trong bài tập này, hãy quan sát “chuyển động cơ bản” của một vật thể khi rơi. Thả một tờ giấy ăn, chiếc khăn quàng, cái khăn ăn, chiếc lá hay cái lông vũ… và quan sát chúng rơi. Lý tưởng nhất là bạn ngồi bên một thác nước trong vài giờ hay chỉ mở vòi nước và quan sát nước chảy ra từ vòi. Lấy “vật đang rơi” làm chủ đề quan sát trong ngày của bạn. Đặt mục tiêu quan sát ít nhất ba vật thể đang rơi. Ghi lại quan sát của bạn vào sổ tay.

- Sau đó, thử vẽ “đường đi” của vật thể đang rơi. Hãy tưởng tượng bạn cảm nhận được đường đi này trong cơ thể mình.

Leonardo đề xuất như sau: “Cắt một vài hình bóng có hình dạng khác nhau từ bìa cứng. Và ném chúng từ tầng cao nhất xuống; sau đó vẽ lại chuyển động của mỗi hình tại những giai đoạn rơi khác nhau.” Tác phẩm Nude Descending a Staircase (Người khỏa thân đi xuống cầu thang) của Marcel Duchamp cũng lấy cảm hứng từ bài tập này của Da Vinci.

Bài tập vẽ chuyển động 2: Chuyển động tĩnh

Với sự phóng túng táo bạo, hãy vẽ bản chất của một vật thể tĩnh như một cái nơ, một nếp gấp, một con chó đang ngủ trưa hay một chiếc giày cũ.

[(trang 282) Sự thể hiện một chiếc điện

thoại đang đổ chuông]

Bài tập vẽ chuyển động 3: Chuyển động ở người

Tìm một điểm ngồi đẹp ở nơi công cộng - nhà ga và sân bay rất lý tưởng - và quan sát mọi người chuyển động. Luyện bài tập của danh họa như sau: "… nhìn sâu vào hình đang chuyển động… và nhanh chóng ghi lại những đường chính: nghĩa là vẽ chữ O cho cái đầu và những đường thẳng hay cong cho cánh tay, chân và thân người."

[(trang 283 trên) Vẽ chuyển động của một tác giả đang kể chuyện]

[(trang 283 dưới) Hình đang chuyển

động: những nét chính]

ĐỔ BÓNG & "KHỐI": KHỐI TỪ TRONG RA NGOÀI

Một cái dấu trên mảnh giấy là một hiện tượng hai chiều. Thách thức với người nghệ sĩ là phải chuyển hai chiều thành ít nhất ba chiều. Đổ bóng và khối là chìa khóa để chuyển đổi thành công.

Bài tập đổ bóng 1: Ánh sáng trên khối cầu

Vẽ một vài hình tròn trên trang giấy và thử với các góc độ ánh sáng khác nhau; đánh bóng như sau:

Bài tập đổ bóng 2: Quả táo trong ánh mặt

trời

Có thể thực hiện bài tập này với một quả táo hoặc bất kỳ hình cơ bản nào.

Để một vật thể phản ánh “chất thật”, bóng phải hợp lý so với ánh sáng. Hãy nhớ lại bài tập nhìn sáng/tối bạn đã liếc mắt thế nào và bắt đầu phân biệt bóng của tối và sáng ra sao. Giờ là lúc bạn áp dụng nhận thức đó vào quả táo.

Đặt quả táo trên một mặt phẳng đơn giản gần bạn. (Có thể là một cái đĩa đơn màu, tờ giấy, mặt bàn hay một mảnh vải - bất kỳ thứ gì không thể khiến bạn bị phân tâm.) Bây giờ, hãy nhìn lên và xuống giữa vật thể và mặt giấy, vẽ một đường viền cho hình dạng quả táo trên đĩa.

(Bạn sẽ nhận ra ngay cả khi là cùng một quả táo, nó không bao giờ giống nhau tại những góc độ khác nhau, dưới ánh sáng khác nhau; vì vậy không xảy ra khả năng vẽ một vật hai lần.)

Hãy nhìn xem nguồn sáng chính đến từ đâu và là gì (đôi khi có nhiều hơn một nguồn sáng; hãy chọn nguồn chính và nếu có thể, hãy tắt các nguồn khác đi). Một lần nữa hãy liếc mắt để phân biệt vùng sáng và tối trên quả táo. Bạn đã thấy chưa? Kiểm tra lại có đúng mảng tối (bóng) nằm ngược lại với nguồn sáng. Nếu không, hãy nhìn lại.

- Trên tờ giấy, chỉ ra nơi nguồn sáng phát ra bằng một mặt trời nhỏ. Với một cây

chì mềm, bắt đầu đổ bóng cho phần tối trên quả táo. Đổ bóng là một quá trình bổ sung, vì vậy hãy tạo bóng bằng những "lớp" thật mỏng như Da Vinci đã làm.

Khi đổ bóng, đừng quên liếc mắt phân biệt mảng sáng/tối. Điều này sẽ giúp làm rõ phần bóng thật sự tối đến mức nào.

Bài tập đổ bóng 3: Đồ thị/bảng giá trị

Trong hội họa, giá trị không có nghĩa là trị giá bao nhiêu tiền mà chỉ chiều sâu của bóng.

SÁNG NHẤT	SÁNG VỪA	VỪA	TỐI NHẤT

Ở cuối trang giấy, lập một đồ thị/bảng giá trị thô/gần đúng tương tự như trên.

Bài tập đổ bóng 4: Giá trị khối cầu

Quay lại với hình vẽ khối cầu đã đổ bóng của bạn. Xem lại bảng giá trị, và khi nhìn giữa khối cầu và bảng, lưu ý bóng của bạn tương ứng thế nào với các giá trị sáng nhất, sáng vừa, vừa hay tối nhất. Ví dụ, trong hình đã đổ bóng dưới đây, "các mức độ" khác nhau của mảng

tối có thể được chia gần đúng thành bốn loại giá trị này. Bài tập này giúp bạn phát triển khả năng phân biệt các giá trị khác nhau và đưa bóng về phân nhóm đơn giản. Sau đó, bạn có thể thêm những biến thể giá trị tinh tế hơn.

Bài tập đổ bóng 5: Thêm nhiều hoa quả

Chọn một vài quả táo và lê (Bề mặt láng mịn giúp bạn tập trung vào vẽ bóng thay vì chú ý thể hiện kiểu bề mặt). Sau đó, xếp chúng lên một cái đĩa. Quyết định nguồn sáng, và đánh dấu bằng một mặt trời nhỏ ở mép tờ giấy. Nhìn vị trí tổng thể của các quả này trên bề mặt. Có chỗ nào bị chồng chéo không? Khi bạn nheo mắt, quả nào nổi bật hơn? Kiểu của các

giá trị khác là gì?

Bây giờ, hãy "đóng khung" bức tranh của bạn. Sau đó, dùng đường viền và đổ bóng vẽ tĩnh vật đặt trước bạn. (Thỉnh thoảng bạn nhớ nghỉ giải lao và nhìn lại tác phẩm từ xa.)

TẠO KHỐI CHO ĐỐI TƯỢNG CỦA BẠN

Kỹ thuật đổ bóng mà bạn vừa học rất hiệu quả, nhưng để diễn tả sự căng đầy của đồ vật từ trong ra ngoài thì cần bổ sung một bí quyết tạo chiều sâu đặc biệt. Bí quyết tạo chiều sâu này là "tạo khối", hay còn được biết đến với tên gọi "tạo khuôn". Tạo khối là cách thức thể hiện bản chất của "khối" theo bản năng.

Không có kỹ thuật này, hình hài trong tranh có vẻ như đang khoác lên chiều sâu như một lớp trang điểm hơn là cảm nhận được các vật thể thật của vật chất.

Bài tập tạo khối 1: Quả táo rất đỏ

Để thu được hiệu quả cao nhất từ bài tập này, hãy coi mình là một đứa trẻ bốn tuổi vừa tìm được cây chì đỏ.

Sau đó, tìm một quả táo đỏ tươi. Đặt quả táo ở một khoảng cách hợp lý trước mặt bạn, nơi có ánh sáng tốt. Hãy nghĩ bạn đang xây hồ chứa màu đỏ giống như vậy trong giếng mực tưởng tượng của riêng bạn... hãy nghĩ nó chứa đầy màu đỏ cho tới khi màu đỏ hoàn toàn tươi tắn và sống động. Hãy lấy một chiếc bút đánh

dấu hay cây chì màu đỏ và vẽ một chấm đỏ lên giấy.

[(trang 288) Tĩnh vật đơn giản]

Nghĩ về quả táo như một vật thể sống; với màu đỏ bạn đang đi tìm tới phần lõi của quả táo. Bắt đầu "lấp đầy" quả táo từ trong ra ngoài bằng màu đỏ, sao cho phần đỏ nhất thật sự đỏ, và phần rìa bên ngoài vốn có vẻ không "chứa" nhiều màu như vậy cũng phản chiếu được điều này. Bài tập này cung cấp cho bạn kinh nghiệm nền tảng để tạo khối.

Bài tập tạo khối 2: Điêu khắc

Trong bài tập này chúng ta sẽ tìm kiếm cảm giác của một nhà điêu khắc khi tạo

mô hình bằng đất. Vì vậy, hãy tưởng tượng bạn là nhà điêu khắc và đã có đủ đất để tạo hình đối tượng. Bây giờ, hãy tạo hình cho tác phẩm bằng cách ấn vào đất sét thành bất cứ hình nào có lỗ, tạo khuôn và tạo những đường cong của vật thể.

[(trang 289) Tạo khối một con chó đang ngủ]

Chọn một đối tượng, tốt nhất là một đối tượng sống (như một con chó, con mèo, chồng, vợ, con cái hay bạn bè). Vẽ hình dạng của đối tượng bằng cách sử dụng đầu bằng/tù của cây sáp màu đen, thay vì đầu nhọn như trước đây chúng ta thường dùng.

Đối với chỗ sâu vào trong, hãy ấn bút mạnh hơn vào giấy (tạo bóng đậm hơn); còn đối với chỗ bên ngoài, gần bạn hơn, nâng bút lên đôi chút, chỉ vừa chạm vào giấy. Hãy tưởng tượng bạn đang “tạo khuôn” cho bản vẽ này.

Bài tập tạo khối 3: Giải phẫu quả táo

Đây là một thí nghiệm nâng cao với hoa quả của Da Vinci nhằm giúp chúng ta biết được cái gì nằm ở lõi quả táo một cách khoa học, và nó kết cấu thế nào để tạo nên hình dạng của quả táo.

Lấy ba quả táo sáng màu và ngon lành. Nhặt từng quả và xoay trong lòng bàn tay bạn, cảm nhận trọng lượng, cấu trúc và sự cân bằng của nó. Quan sát tỉ mỉ màu

sắc quả táo. Lưu ý kiểu bề mặt. Mỗi quả táo khác nhau thế nào? Ghi lại quan sát của bạn vào sổ tay. Sau đó, nhìn sang các đường viền cong. Hãy lưu ý sự khác biệt rất nhỏ khiến mỗi quả táo là duy nhất và không giống "hình ảnh quả táo" thông thường xuất hiện trong tâm trí khi bạn nghĩ đến "quả táo".

Bây giờ, bạn đã quen thuộc với quả táo của mình, đã sẵn sàng mổ xẻ phân tích. Đây là lúc giải phẫu phân tích (hay còn gọi là "cắt lát") quả táo để xem xét cấu trúc bên trong. Bổ đôi một quả táo theo chiều ngang, một quả khác theo chiều dọc, và quả thứ ba bổ xiên để có được ba góc nhìn khác nhau.

Tiếp theo đặt các mảnh táo trên một cái đĩa. Đặt cái đĩa lên một bề mặt, và chuẩn bị vẽ lại sự nghiên cứu về "lõi" này. Lưu ý nguồn sáng. Nheo mắt để đo giá trị. Chú ý các bề mặt tạo ra "mặt phẳng" phản chiếu ánh sáng khác nhau thế nào. Bạn đã sẵn sàng với lõi tĩnh vật của mình.

Sau khi đã vẽ xong bức tĩnh vật lõi táo, hãy vẽ cả một quả táo sao cho hình vẽ của bạn thể hiện sự am hiểu quả táo từ trong ra ngoài.

PHỐI CẢNH

Đổ bóng và tạo khối tạo ra chiều sâu và kích thước, và phối cảnh đặt chúng vào một khung cảnh.

Bài tập phối cảnh 1: Đường chân trời ở xa

Danh họa đại tài thường đầu tư hàng giờ quan sát đường chân trời phía xa xa. Ông nhận thấy:

- "Trong số những vật thể có cùng kích thước, vật thể nào ở xa mắt nhất sẽ nhỏ nhất."

- "Trong số những vật cùng độ lớn và cùng khoảng cách với mắt, vật nào được chiếu sáng nhiều nhất sẽ hiện ra gần và lớn nhất với mắt."

- "Một vật tối màu sẽ xanh hơn tỷ lệ với việc có thêm nhiều khoảng sáng nằm giữa vật đó và mắt, như có thể thấy trong

màu của bầu trời."

Trước Leonardo, các vật thể ở nền trước và sau thường được vẽ cùng kích thước, giá trị và màu sắc. Bạn bắt đầu khám phá phối cảnh bằng cách nghiên cứu chân trời đằng xa, rồi nhìn lại gần. Lấy phối cảnh làm chủ đề cho một ngày của bạn và ghi lại các quan sát.

Bài tập phối cảnh 2: Chồng chéo

Cái nào xuất hiện trước? Cái ở đằng trước. Vật thể lấp vật thể khác thường đừng trước. Nguyên tắc này cơ bản đến mức chúng ta lại dễ quên mất nó. Quan sát đơn giản này khiến quan hệ thị giác giữa các vật thể trở nên rõ ràng, không thể tranh cãi. Ví dụ, bốn khung hình bên

cùng chứa bốn cái hộp. Chúng có thể nằm trong bất kỳ mối quan hệ về vị trí nào với nhau. Tuy nhiên, chỉ bằng cách dựa theo các hộp với những mảng chồng chéo đơn giản, một vài cái hộp sẽ lùi lại trong khi những cái khác sẽ hiện lên phía trước.

Đầu tiên, lần theo khung ngoài của một cái hộp cụ thể. Sau đó, lần theo các cạnh của cái hộp thứ hai (bỏ qua tất cả các đường nét lấp sau cái thứ nhất). Tiếp đó, làm tương tự với hộp thứ ba và thứ tư.

Trong khung hình tiếp theo, chọn một cái hộp khác làm hộp ở gần nhất trong mỗi bức tranh. Hãy lưu ý cách chồng chéo sẽ nói lên kích thước. Không cần quan tâm

đó là cái hộp nhỏ nhất hay lớn nhất; dựa theo quan hệ vị trí, nó có thể xuất hiện gần hơn hoặc xa hơn.

Bài tập phối cảnh 3: Tờ giấy của tôi đặt theo đối tượng của tôi

Khi đã "lên khung" cho đối tượng của bạn, bạn có thể gặp đôi chút rắc rối để giữ nguyên góc nhìn trong một khoảng thời gian dài, đặc biệt khi bề mặt bạn đang vẽ nằm trên mặt bàn hay nghiêng trên giá vẽ. Đừng chú ý đến giấy hay vải vẽ được đặt ở đâu, như thế nào, mà luôn tưởng tượng nó được đặt thẳng đứng giữa bạn và vật thể bạn đang vẽ. Tưởng tượng rằng thực ra bạn đang nhìn xuyên qua tờ giấy hay mảnh vải và đơn giản là

bạn chỉ đang ghi lại chúng. Vì vậy khi bạn đang vẽ cái gì đó, hãy liên tục nhìn lại vào tờ giấy/mảnh vải tưởng tượng giữa bạn và vật thể đó.

Bài tập phối cảnh 4: Nhỏ - xa ... lớn - gần

Khi nhìn những người ở xa, chúng ta mới nhận ra họ có thể thu nhỏ đến mức nào. Chúng ta tự động sử dụng sự biến đổi kích thước này để đo khoảng cách. Trong bài tập chồng chéo, chúng ta học được vị trí có tương quan với nhau có thể cho biết rất nhiều thông tin. Nhưng một khi ta đã biết được chuỗi của các vật thể, kích thước trở thành yếu tố chứa đựng nhiều thông tin nhất tiếp theo. Ví dụ, trong hình

dưới đây, điều gì xảy ra khi các cây nhỏ dần lại?

Trong hình vẽ tiếp theo, những đường chấm lấp đầy các cột hàng rào còn lại và bạn bắt đầu có “cảm nhận” trực giác về sự biến đổi kích thước và không gian.

Các bài tập tiếp theo sẽ giới thiệu điểm mấu chốt của việc phối cảnh: đường chân trời (hay tầm mắt của bạn) và điểm biến mất.

Bài tập phối cảnh 5: Đường chân trời - tầm mắt

Với một cái thước thẳng, vẽ một đường chân trời ngang qua tờ giấy và ghi chú “tầm mắt”. Thử vẽ đường chân trời tại

những chiều cao khác nhau trên tờ giấy.

Việc xác định tầm mắt rất quan trọng, bởi khi các bức vẽ phức tạp hơn, tầm mắt có thể bị núi non, tòa nhà hay cây cối che khuất; nhưng mọi thứ được vẽ trong một bức tranh đều có liên quan đến tầm mắt.

Bài tập phối cảnh 6: điểm biến mất

Bây giờ, quay lại với tầm mắt của bạn và với một cây sáp, vẽ một dấu chấm gần giữa tờ giấy. Ghi chú “BM”cho điểm biến mất đó.

Từ điểm đó, vẽ một đường thẳng tới hai góc dưới của tờ giấy. Bạn sẽ nhận ra mình có một con phố trải rộng. Lưu ý sự khác biệt tầm mắt tạo ra ấn tượng về con

phố.

Bài tập phối cảnh 7: Một hình vuông khi phối cảnh

Với một cái thước thẳng, vẽ một đường ngang, mềm bằng nét đứt. Chọn và đánh dấu điểm biến mất. Tiếp đó, vẽ một hình tam giác, một hình vuông, và một hình tròn trong khung hình. Giữ điểm biến mất trong đầu, biến các hình tam giác, vuông và tròn thành hình ba chiều hướng về điểm biến mất.

Lùi lại và nhìn xem hình của bạn có "hợp lý" hay không.

Trên hình đẹp nhất của bạn, chọn một nguồn sáng và đánh dấu bằng một mặt

trời nhỏ. Dành ít phút cảm nhận sự phản chiếu ánh sáng, như thể chính bạn là đối tượng bạn muốn đổ bóng. Với cây than chì mềm, đánh bóng cho hình ba chiều với mảng bóng sẽ nằm khuất nguồn sáng (nhớ đánh bóng thành các lớp mỏng).

Khi bạn thấy hài lòng với bài tập trên, có thể bạn sẽ muốn luyện tập với những hình khác.

Bài tập phối cảnh 8: Con phố thú vị

Giống như bài tập trước, vẽ một đường nằm ngang với một cái thước thẳng. Đánh dấu BM cho điểm biến mất. Từ điểm này, vẽ các đường thẳng nối với bốn góc trên dưới của khung hình.

Bây giờ, theo trình tự thấp dần, giống trong bài tập hàng cột cây, vẽ một hàng cây đơn giản dọc theo con phố.

Ở phía bên kia con phố, tương tự bài vẽ các hình tam giác, vuông và tròn ba chiều, dựng lên một vài khối nhà "vuông". Bạn cần nhớ rằng mọi đường thẳng đứng (dù lên hay xuống) cũng cần thật song song với nhau. Lưu ý là nên có một đường tưởng tượng nối các mái nhà với điểm biến mất, đây sẽ là chỉ dẫn để bạn vẽ những kích thước dần thu nhỏ.

Bài tập phối cảnh 9: Phong cảnh

Tập nhìn phong cảnh để mài sắc cảm nhận của bạn về phối cảnh. Ký họa vào cuốn sổ tay của bạn.

VẼ BẰNG TRÁI TIM

Bài tập vẽ bằng trái tim 1: Nhớ khuôn mặt - chính bạn

Dựa theo trí nhớ, không nhìn vào gương, hãy vẽ khuôn mặt của bạn. Ký vào đó. Đề ngày tháng. Và mỉm cười.

Bài tập vẽ bằng trái tim 2: Nhớ khuôn mặt - một người bạn

Nghĩ về ai đó thân thiết với bạn. Trong tâm trí, định hình khuôn mặt của người đó, và bắt đầu quan sát khuôn mặt đó như một nghệ sĩ. Lưu ý những hình cốt lõi và mối quan hệ của đặc điểm này với đặc điểm kia. Đặc điểm nào nổi trội nhất? Bạn có nhìn thấy chỗ nào có đối xứng và

bất đối xứng không?

Nghĩ theo đường viền. Đôi má có nổi bật không? Nó hớt về phía sau/mờ đi nhanh chóng không? Đôi mắt có sâu không? Những chỗ nhô cao và trũng xuống trên khuôn mặt nằm ở đâu? Hãy tưởng tượng bạn chạm được vào khuôn mặt đó và lần theo đường viền của khuôn mặt. Bạn nhớ để ánh nhìn trong tâm trí mình tràn lên toàn khuôn mặt; đừng "ngủ quên" ở một đặc điểm nào đó.

Bây giờ, hãy vẽ khuôn mặt từ trong trí nhớ của bạn.

Sau đó, hãy tìm cơ hội nghiên cứu khuôn mặt người bạn. Ghi lại những điểm bộ nhớ của bạn "bỏ sót". Mỗi bức vẽ từ trí

nhớ sẽ giúp quan sát tiếp sau của bạn phong phú và cụ thể hơn.

Bài tập vẽ bằng trái tim 3: Một cái mũi để nghiên cứu

Leonardo đã đề xuất bài tập sau đây trong phần "biết cách nhìn thế nào": "… Trước tiên, hãy học thuộc lòng cái loại đầu, mắt, mũi, miệng, cằm, cổ họng và cả cổ với vai khác nhau. Ví dụ ta xem mũi: chúng có mười loại: mũi dọc dừa, mũi sư tử, mũi lõ, mũi gồ cao ở trên hoặc dưới điểm giữa, mũi khoằm, mũi cân đối, mũi khỉ, mũi tròn và mũi nhọn. Cách phân chia này rất rõ nếu ta nhìn nghiêng. Nhìn từ đằng trước, mũi có 12 loại: dày ở giữa, mỏng ở giữa, đầu mũi to mà chân

mũi hẹp, hay đầu mũi hẹp mà chân mũi to, lỗ mũi to hay nhỏ, cao hay thấp và có thể nhìn lỗ mũi hoặc đầu mũi che lỗ mũi. Tương tự bạn cũng có thể tìm được nhiều loại cho các đặc điểm khác; điều này đòi hỏi bạn phải nghiên cứu từ tự nhiên và ghi nhớ.”

[(trang 303) Nghiên cứu của Leonardo về các mặt nghiêng từ Bộ sưu tập lâu đài Windsor]

[(trang 304) Nghiên cứu về gương mặt của Francesco Sforza]

Hãy làm theo đại danh họa, lấy các khuôn mặt làm chủ đề quan sát trong một ngày của bạn. Sau đó, vào ngày tiếp theo, lấy mũi làm chủ đề quan sát. Ký họa các

kiểu mặt nhìn nghiêng và nhìn trực diện khác nhau. Tiếp theo, làm tương tự với mắt, miệng, v.v…

Bài tập vẽ bằng trái tim 4: Nghiên cứu mặt

Sau khi bạn đã dành thời gian nghiên cứu các khuôn mặt và các đặc điểm của nó, hãy nghiên cứu khuôn mặt của một người bạn, tốt nhất là của người bạn đã nhớ đến trong bài tập trước đây. Làm theo các bước sau:

Nhìn người bạn như thể bạn đang gặp cô/cậu ấy lần đầu tiên.

Nghiên cứu các đặc điểm hình học trên khuôn mặt người bạn. Tìm các hình tam

giác, tròn và vuông. Lưu ý các đường thẳng, đường cong và dấu chấm.

Nếu người bạn đồng ý, chạm nhẹ vào mặt người bạn bằng các đầu ngón tay, khám phá các đường viền và bề mặt.

Sau đó, lùi lại và thực hiện bài vẽ bằng tiếp xúc chậm rãi khuôn mặt của cô/cậu ấy.

Sau đó, nghiên cứu phần bóng. Ký họa nhanh thể hiện được giá trị bạn quan sát được.

Bây giờ, với một cây sáp mềm, thực hiện nhanh bài vẽ điêu khắc trừu tượng cho khuôn mặt của người bạn. Vẽ ra chiều sâu và sự đa dạng mà bạn thấy.

Trong bước áp chót, ký họa nhanh khuôn mặt người bạn bằng tay không thuận.

Cuối cùng, vẽ một bức tranh kết hợp mọi điều bạn học được từ bài tập nghiên cứu khuôn mặt.

Bài tập vẽ bằng trái tim 5: Tự nghiên cứu

Áp dụng tất cả các bước trong bài tập 4 để nghiên cứu khuôn mặt của chính bạn qua gương.

Khóa học vẽ Da Vinci cho người mới bắt đầu được thiết kế để tạo một tình yêu trọn đời với nghệ thuật “biết nhìn”. Vẽ, theo cách của đại danh họa, là tạo tình yêu với thế giới qua đôi mắt của bạn.

Thưởng thức sự quyến rũ của màu sắc, sức mạnh của hình khối, sự lãng mạn của ánh sáng và bóng tối. Luyện tập, thử nghiệm, đầu hàng, hít thở và tận hưởng cảm giác vui vẻ. Để thu được nhiều nhất từ mối liên hệ của bạn với các bức tranh, hãy ký tên, ghi ngày tháng và giữ lại tất cả các bức vẽ. Các bức vẽ của bạn sẽ là một ghi chép kỳ thú về thế giới quan luôn vận động phát triển của bạn.

(trang 307) Mô hình đất nung của bức tượng ngựa ban đầu của Leonardo đã tạo cảm hứng cho Vasari viết lời bình, "Không bao giờ có thứ đẹp hơn..." Bức kiệt tác này đã bị phá hủy vào ngày 10 tháng 9 năm 1499 do quân Pháp xâm chiếm. Chính xác 500 năm sau, vào

ngày 10 tháng 9 năm 1999, một bức tượng đồng cao 24 foot (7,3 m) được khánh thành ở thành phố Milan, nước Ý. Con ngựa này lấy cảm hứng từ thiết kế của đại danh họa và do Nina Akamu điêu khắc. Bức ảnh này thể hiện hình ảnh có kích cỡ đầy đủ của tượng đồng đúc được đặt ở Vườn Frederik Meijer và Công viên Điêu khắc ở Grand Rapids, Michigan.

ẢNH: WILLIAM J.HERBERT

Leonardo yêu thích động vật, đặc biệt là ngựa, và nổi tiếng với tài cưỡi ngựa. Bức ký họa tượng ngựa thể hiện được những đặc điểm oai vệ của tinh thần mã thượng trong sự hài hòa với độ chính xác

đến kỳ lạ về mặt giải phẫu học.

Bức tượng đất nung trong ảnh trên là một bước quan trọng trong việc tái hiện giấc mơ của Leonardo. Những bức tượng ngựa phiên bản cao 8 foot (2.43m) đã vinh dự được đặt ở nơi sinh của Leonardo tại Vinci, nước Ý, và quê hương của Charles Dent ở Allentown, Pensylvania.

Lấy cảm hứng từ thiết kế ban đầu của Leonardo, Vebjorn Sand đã xây dựng chiếc cầu tuyệt mỹ này bắc qua đường cao tốc E18 nối liền Nauy và Thụy Điển. Ông Sand đã hình dung ra “chiếc cầu Leonardo” ở mỗi lục địa như một món quà tặng đối với bậc thiên tài Leonardo,

và cũng giống như một điều nhắc ta nhớ tới tầm quan trọng của sự sáng tạo trong việc đem mọi người lại gần nhau.

ẢNH: ANETTE SRAUGEN

Cũng giống như rất nhiều tác phẩm khác, những bức ký họa và ghi chú về thiết kế của Leonardo luôn đi trước thời đại. Họa sĩ Vebjorn Sand đã bình luận về "Những chiếc cầu của Molisa": "[Đó là] một công trình xây dựng theo hình cầu vồng hoàn hảo [chứng minh rằng] lực tác động lên một hình cung có thể phân bố trên những khoảng rộng hơn khi chân hình cung được mở rộng để dồn lực vào và sử dụng ứng suất từ phản lực của mặt đất. Điều này đã được hình thành 300

năm trước khi nguyên lý kỹ thuật đó được chấp nhận rộng rãi, và chứng minh tài năng của Da Vinci với tư cách là một nhà cải tiến kỹ thuật cũng tài ba như với tư cách là một nghệ sĩ và một nhà tiên tri.